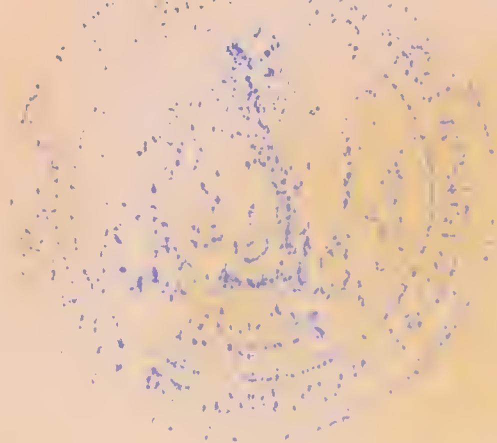
อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นางสุภพงส์ (เผื่อน) วิจิตรานนท์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันพุธที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2517



5441



โทร. ๑15543

วังศุโขทัย
กรุงเทพ ฯ

วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๗

เรียน พันตำรวจเอก สงบ บุณยเกียรติ
รองหัวหน้ากองพิสูจน์หลักฐาน กรมตำรวจ

ตามหนังสือของท่าน ที่ มท.๐๕๑๕/๒๑๓๔ ลงวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๗ เรื่องมีความประสงค์จะขอพระราชทานกราบบังคมทูลอัญเชิญ สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ให้เสด็จพระราชดำเนินงานพระราชทานเพลิงศพ นางสุภพงส์ วิจิตรานนท์ ณ เมรุวัดธาตุทอง ในวันพุธที่ ๑๘ ธันวาคม ศกนี้เวลา ๑๗.๐๐น.นั้น ได้นำความขึ้นกราบบังคมทูลทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว มีพระราชเสาวนีย์โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้เรียนมาว่า ทรงเสียดายเป็นอย่างมากที่เสด็จพระราชดำเนินไม่ได้ เพราะทรงมีพระราชภาระกิจอื่นเสียแล้ว

อนึ่ง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้กรมวังเชิญธูปเทียนไปพระราชทานเพลิงศพแทนพระองค์ ฯ ตามวันและเวลาดังกล่าวข้างต้น จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

ม.จ. ผ่องผัสมณี จักรพันธุ์

(หม่อมเจ้าหญิงผ่องผัสมณี จักรพันธุ์)
ราชเลขานุการประจำพระองค์
สมเด็จพระบรมราชินี ในรัชกาลที่ ๗.

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นางสุภพงส์ (เผื่อน) วิจิตรานนท์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันพุธที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2517



นางสุภพงส์ (เผื่อน) วิจิตรานนท์

ชาตะ 25 มีนาคม 2434

มตะ 10 กันยายน 2517

ประวัติย่อ

คุณแม่สุภพงส์ วิจิตรานนท์ เป็นธิดาพระยารักษาสมบัติ (เทศ วิจิตรานนท์) และนางเพียน วิจิตรานนท์ เกิดเมื่อปีเถาะ ตรงกับวันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ที่บ้านตำบลขนุนกวน กิ่งอำเภอบางกอกใหญ่ จังหวัดธนบุรี มีชื่อเดิมว่าเผื่อน ภายหลังเมื่อบิดามารดาถวายตัวเป็นข้าหลวงในสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนารถพระพันปีหลวงแล้ว ทรงพระราชทานนามว่า "สุภพงส์ประยูร" ก็เลยใช้ทั้งชื่อพระราชทานบ้าง ชื่อเดิมบ้าง จนกระทั่งใน พ.ศ. ๒๔๘๕ รัฐบาลในสมัยนั้นประกาศใช้วัฒนธรรมประจำชาติ ข้าราชการต้องเปลี่ยนชื่อให้เป็นไปตามรัฐนิยม จึงกลับมาใช้ชื่อพระราชทานโดยย่อเป็น "สุภพงส์" จนกระทั่งถึงแก่กรรม มีน้องร่วมบิดามารดาเดียวกันซึ่งยังมีชีวิตอยู่เพียงคนเดียวคือ นายวิระ วิจิตรานนท์ ข้าราชการบำนาญสังกัดกระทรวงอุตสาหกรรม

เมื่อเยาว์วัยได้ศึกษาเล่าเรียนที่โรงเรียนสตรีวังหลัง (แหม่มโคล) และที่โรงเรียนราชินี เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว และมีอายุได้ ๑๙ ปี สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนารถ พระพันปีหลวงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จัดการสมรสให้กับหลวงเสวกวัชรี (สงวน บุณยเกียรติ) บุตรพระอนุรักษโยธา (กลิ่น บุณยเกียรติ) และนางใหญ่ บุณยเกียรติ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๓ เกิดบุตรธิดา ๗ คน และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานนามว่า

๑. นางศรีผ่อง เศวตสูตร (ถึงแก่กรรม)

๒. นายเผ่าสงวน บุณยเกียรติ

๓. นายแผนสง่า บุณยเกียรติ (ถึงแก่กรรม)

๔. นางสาวผ่อนเสงี่ยม บุณยเกียรติ

๕. นายผดุงผงาด บุณยเกียรติ

๖. นายผาดสนอง บุณยเกียรติ ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นสงบ คือ พันตำรวจเอกสงบ บุณยเกียรติ

๗. เด็กชายผยองสิทธิ์ บุณยเกียรติ (ถึงแก่กรรม)

ชีวิตสมรสในระยะแรก ๆ คุณแม่สุภพงส์ วิจิตรานนท์ต้องทำหน้าที่แม่บ้านของครอบครัว เลี้ยงดูบุตรธิดาอบรมกิจการบ้านเรือน และส่งเสริมให้บุตรธิดาได้รับการศึกษาอย่างดี ตามแบบฉบับของกุลสตรีโดยแท้จริง มีความประพฤติเรียบร้อย อ่อนโยน อัธยาศัยงดงาม เป็นผู้ดี ต่อมาได้หย่าร้างกับหลวงเสวกวัชรี และด้วยจิตใจที่ถูกอบรมมาดีงาม ต้องการสร้างสรรสังคมและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้าง จึงได้ตัดสินใจออกไปทำกิจการนอกบ้าน โดยเป็นครูสอนหนังสือในโรงเรียนราชินี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ สมัยหม่อมเจ้าหญิงพิจิตรจิราภา เทวกุลเป็นอาจารย์ใหญ่ สอนหนังสืออยู่ประมาณ ๗ ปีจึงทูลลาออก แล้วเข้ารับราชการในโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล จุฬาลงกรณ-มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ ตำแหน่งครูฝ่ายปกครอง ทำหน้าที่แม่บ้านหอพักนักเรียนพยาบาล ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือและรักใคร่ในอัธยาศัยความนุ่มนวล หรือบางครั้งก็มีความเด็ดขาดบ้างแก่มวลพยาบาลในปกครองและผู้ปกครองนักเรียนพยาบาลเองเป็นอย่างยิ่ง และได้ลาออกจากราชการ

เพื่อรับพระราชทานบำนาญเมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ รวมเวลาราชการ ๑๕ ปีเศษ

ขณะรับราชการได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสสริยาภรณ์ ดังนี้

เบญจมาภรณ์ มงกุฎไทย เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๓

เบญจมาภรณ์ ช้างเผือก เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๕

คุณแม่สุภพงส์ วิจิตรานนท์ ได้ลาออกจากราชการเพื่อต้องการพักผ่อนและรักษาตัว เนื่องจากได้ตรากตรำปฏิบัติหน้าที่การงานจนสุขภาพทรุดโทรม แต่เมื่ออาการเจ็บป่วยไม่ถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ สุขภาพและร่างกายแข็งแรงขึ้นบ้างแล้ว และด้วยความรักงานดังชีวิตจิตใจ ภายหลังก็กลับเข้าปฏิบัติงานในหน้าที่แม่บ้านโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ โรงพยาบาลวชิระ เทศบาลนครกรุงเทพ ฯ อีกวาระหนึ่ง ประมาณ ๒ ปี สุขภาพก็เริ่มทรุดโทรมลงอีก จึงลาออกมาพักผ่อนที่บ้าน โดยใช้ชีวิตบั้นปลายอยู่กับบุตรธิดาตลอดมา มีอาการเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆปวดตามข้อของร่างกายและต่อมาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องรับการรักษาพยาบาลจากแพทย์มาโดยตลอด บางครั้งมีอาการหนักก็เข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราชประมาณ ๒–๓ ครั้ง จนกระทั่งครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่ ๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๗ อาการป่วยกำเริบขึ้น แพทย์ตรวจแล้วเห็นว่าความดันโลหิตสูงมาก จึงสั่งให้เข้ารักษาในโรงพยาบาลศิริราช คุณแม่สุภพงส์ วิจิตรานนท์มีอาการหนักพูดไม่ได้ และไม่สามารถขยับเขยื้อนกายไม่รู้สึกตัว อาการทรงอยู่เช่นนี้จนกระทั่งถึงแก่กรรมด้วยอาการสงบที่โรงพยาบาลศิริราช อันเป็นสถาบันที่ปฏิบัติหน้าที่ราชการเดิมนั่นเอง ท่ามกลางญาติและพยาบาลที่เคารพนับถือหลายท่านเมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๗ คำนวณอายุได้ ๘๓ ปีเศษ



ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2480



ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2495



ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2513



ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2477



บุตรธิดาและหลาน

งานบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม กันยายน 2517

"วันบางวันที่แม่บ้านจำได้"

แต่เดิมเมื่อดิฉันเข้ารับราชการในตำแหน่งแม่บ้านของโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๒ ดิฉันอยู่ที่ตึกเสาวภาคย์อันเป็นตึกสร้างตามแบบฝรั่งในสมัยโน้น ปัจจุบันนี้ได้ถูกรื้อเสียแล้ว ในขณะนั้นโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์มีนักเรียนตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑ ปีที่ ๒ ปีที่ ๓ และปีที่ ๔ รวม ๔ ชั้นด้วยกัน พวกนักเรียนได้อยู่เรือนไม้ซึ่งปลูกเป็นแถวยาว ด้านหลังของโรงพยาบาลศิริราช ส่วนพวกที่สำเร็จและได้รับประกาศนียบัตรแล้วอยู่เรือนบนหยาสองชั้น แล้วต่อนั้นมาร็อคคี้เฟลเลอร์ให้เงินปลูกตึก ก. ไก่ ๓ ชั้น ๔ ทั้งดาดฟ้า ดังที่ปรากฏอยู่ปัจจุบันนี้ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ผู้ที่เป็นหัวหน้าแผนกพยาบาลผดุงครรภ์ในเวลานั้นก็คือแหม่มปอร์เตอร์๑ และแหม่มมิลหยาด๒ เป็นรอง เมื่อแหม่มทั้งสองหมดสัญญาการปฏิบัติงานซึ่งทางการได้ว่าจ้างมาแล้ว ก็ได้เดินทางกลับไปต่างประเทศ ในการกลับของแหม่มทั้งสองนี้ทางโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ได้จัดให้มีการเลี้ยงส่งเป็นการใหญ่และทำไปอย่างสมเกียรติ ต่อมาคุณครูจำนงค์ เมืองแมน๓ ได้เข้ารับหน้าที่แทนแหม่มปอร์เตอร์ ในระหว่างนี้ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราชคือ พระยาอาริดรุณพรรค ได้ร่วมพิจารณาในการสร้างตึกนอนพยาบาลริมแม่น้ำ พอสร้างตึกเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงย้ายนักเรียนพยาบาลผดุงครรภ์จากเรือนไม้หลังโรงพยาบาลมาอยู่ที่ตึกรูปตัว ก นี้ เมื่อตอนที่เข้ามาอยู่ตึกใหม่ก็ได้ทำบุญตึกสวดมนต์เลี้ยงพระ เพื่อขอให้อยู่เย็นเป็นสุขโดยทั่วหน้ากันตามระเบียบ และต่อมาก็

สร้างตึกสำหรับพยาบาลประกาศนียบัตรอีกหลังหนึ่งต่อจากออฟฟิศท่านคุณครูจำนงค์ ต่อมาการสงครามจะเกิดขึ้นมีคำสั่งให้พานักเรียนพยาบาลไปหัดยุวนารีที่มฤคทายวัน พระที่นั่งไกลกังวลหัวหิน บ่อฝ้าย มีนายทหารไปด้วย ๓ คน โดยเจ้ากรมยุวชน คุณประยูร ภมรมนตรี เป็นผู้บังคับบัญชา พานักเรียนไป ๒ อาทิตย์ แล้วกลับมาเปลี่ยนเอาชุดใหม่ไปอีก ๒ อาทิตย์ แต่ตัวดิฉันต้องนอนค้างอยู่ที่นั่นตลอดจนถึงวันกลับมา กินเวลาเดือนครึ่ง ได้เบี้ยเลี้ยงทหารวันละ ๑.๕๐ บาท นักเรียนคนละ ๑.๐๐ บาท และต้องซื้อข้าวแกงกิน

หลังจากเปลี่ยนแปลงการปกครองจากสมบูรณาญาสิทธิราชย์ มาเป็นระบอบประชาธิปไตยเมื่อปี ๒๔๗๕ ทางการได้กำหนดให้มีการฉลองรัฐธรรมนูญทุกปี ทางโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ก็ร่วมมือด้วย โดยการออกร้านขายอาหารในงาน ดิฉันได้รับคำสั่งจากคุณครูจำนงค์ เมืองแมน ให้ทำอาหารขายในงานฉลองรัฐธรรมนูญทุกปี ส่วนมากเป็นอาหารคาว เช่น ข้าวต้มเป็ด ข้าวต้มไก่ ข้าวต้มหอยนางลม ข้าวต้มกุ้ง–ปูทะเล เกี๊ยว เป็ดตุ๋น สุกี้ยากี้ และมันทอด เนื้อแผ่นใส่ถุงขาย ปรากฏว่ามีผู้เข้ามาอุดหนุนร้านเป็นจำนวนมากมายทุกคืน แทบจะกล่าวได้ว่าไม่มีที่นั่งว่างเลย ส่วนของหวานและเครื่องดื่มทางแผนกห้องอาหารของโรงพยาบาลศิริราชเป็นผู้จัดดำเนินการปรุง เป็นที่ปรากฏในครั้งนั้นว่า โดนัทศิริราช สลัดผลไม้ กล้วยทอดศิริราช อ้อยขวั้นศิริราช เป็นที่ลือชื่อมากในทาง

เอร็ดอร่อยและสอาดสะอ้าน การออกร้านขายอาหารนี้ได้จัดนักเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ช่วยในการจัดทำอาหารและเสิฟอาหารแก่ลูกค้าด้วย พวกนักเรียนที่ไปช่วยเหล่านี้เป็นพวกที่ว่างจากหน้าที่ทางโรงพยาบาลแล้ว ทุกคนจะต้องรีบไปในบริเวณงานก่อน ๑๔.๔๕ น. ทุกวัน ตลอดทั้งแม่บ้านด้วย ถ้าเกินจากกำหนดนี้ต้องเสียค่าผ่านประตูเอง งานออกร้านขายของนี้ไปเลิกเอาก็ตกเวลาประมาณ ๔ หรือ ๕ น. วันรุ่งขึ้น จนกว่าจะเก็บข้าว-ของต่าง ๆ ให้เสร็จเรียบร้อยแล้วจึงกลับโรงพยาบาลศิริราช เมื่อกลับมาแล้วยังต้องเตรียมตัวไปจ่ายตลาดเพื่อหาซื้อกับข้าวสำหรับขายในวันต่อไปอีก โดยไปจ่ายที่ตลาดเก่า ทำเช่นนี้ไปจนเลิกงานฉลองรัฐธรรมนูญประจำปีนั้น ๆ เมื่อกลับจากตลาดเก่าก็ล่วงเข้า ๘ ถึง ๘.๓๐ น. แล้ว แล้วยังต้องมาทำความสอาดของที่ซื้อมา เพื่อเตรียมไว้สำหรับนำไปขายในงานอีกจนกระทั่งถึงปี ๒๔๘๔ ซึ่งเป็นปีที่ญี่ปุ่นบุกขอผ่านประเทศไทยนั้น ดิฉันคงไปซื้อกับข้าวมาเช่นปีที่แล้ว พอมาถึงและทราบเช่นนั้น เลยหมดกำลังใจข้าวของเหลือเบ ไม่เป็นอันทำอะไรลงไปได้เพราะความตระหนกตกใจกันทั่วไปหมด จึงเป็นอันต้องยุติการขายอาหารในงานกันเสียที

ในระยะที่เกิดสงครามมหาบูรพาเอเชียนี้ โรงพยาบาลศิริราชแม้ว่าจะมีเครื่องหมายกาชาดอันโตเบ้อเร่อบนหลังคา แต่ก็หามีความหมายประการใดไม่ เพราะปรากฏว่ามีเครื่องบินมาโจมตีสถานีรถไฟบางกอก-น้อยทีไรเป็นต้องกระหน่ำเอาโรงพยาบาลศิริราชหรือแม้แต่วัดอัมรินทร์

โดนลูกบอมบ์เสียย่อยยับไปด้วย ในระยะนี้ดิฉันรู้สึกเป็นห่วงนักเรียนพยาบาลผดุงครรภ์อยู่มาก เพราะขณะที่เครื่องบินมาโจมตีทางอากาศแทบทุกครั้งเหนือกรุงเทพฯ บางคนจิตใจมิได้อยู่กับเนื้อตัวเลย แม้ตัวดิฉันเองก็แทบแย่แต่การที่จะคิดละทิ้งหน้าที่หนีเอาตัวรอดไป ดิฉันคิดว่าไม่อาจจะกระทำได้ เพราะถ้าทำไปก็หมายถึงความระส่ำระสายในโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์จะบังเกิดขึ้นเป็นแน่ อันอาจจะเป็นผลเสียหาย ฉะนั้นจึงพยายามหาหนทางเรียนท่านคุณครูจำนงค์ช่วยเหลือพวกนักเรียนพยาบาลที่อยู่ร่วมกันให้พยายามช่วยตัวเองไปก่อน สำหรับในคราวที่คับขันสวดมนต์ภาวนาให้พ้นภัย บรรดาผู้ปกครองนักเรียนแทบทุกคนต่างก็จะขอรับลูกหลานตนกลับบ้านเท่านั้น มิได้คำนึงถึงว่าผู้อื่นจะได้รับทุกข์ลำบากยากแค้นแต่ประการใด ความจริงในกรณีคับขันมากเช่นนี้อาจเป็นการเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตได้ ถ้าหากได้ประกาศให้โรงเรียนพยาบาลหยุดเสียเป็นการชั่วคราวย่อมทำได้ เพื่อให้อยู่กระจายกันออกไปดีเสียกว่าอยู่กันเป็นกลุ่มในโรงเรียน เพราะถ้าถูกลูกระเบิดเข้าจัง ๆ สักลูกเดียวก็คงแย่ไปนานแล้ว เมื่อการณ์ปรากฏเช่นนี้ และเห็นว่าใกล้จุดยุทธศาสตร์มาก ท่านคุณครูจำนงค์ เมืองแมน จึงรับที่จะไปปลูกโรงพักหลังคาจากเพื่อหลบภัยทางอากาศที่สวนของคุณหลวงไตร ฯ ในคลองบางขุนศรี ดิฉันต้องไปจัดแจงตระเตรียมเครื่องปลูกสร้าง ขนของที่นอนหมอนมุ้งนี้ประมาณ ๕—๖ วัน เพื่อทำการควบคุมการสร้างกับคนงานชาย ๔ คน เมื่อเสร็จแล้วจึงให้นักเรียนเดินไปพักที่โรงหลังคาจาก พวกเวรเช้าลงเวรอาบน้ำกินข้าว

เวลา ๑๗.๓๐ น. ต้องเดินไปนอนที่บ้านพักบางขุนศรี กว่าจะไปถึงก็กินเวลาเกือบ ๑๙.๐๐ น. และเวลา ๖.๐๐ น. ตื่นนอนพานักเรียนพยาบาลกลับมาอาบน้ำล้างหน้าแต่งตัวขึ้นทำงาน การเดินไปพักที่โรงหลังคาจากนี้นับว่าระยะทางค่อนข้างไกล แต่ก็พอทนได้เพราะว่าจิตใจสบายขึ้น ไม่ต้องคอยกังวลในเรื่องเครื่องบินโจมตีในตอนกลางคืน ซึ่งถ้านอนที่โรง-พยาบาลมักจะนอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ถ้าไม่ง่วงจริง ๆ ก็เห็นจะหลับยาก และเมื่อต้องเดินทางมาไกล ๆ ในตอนกลางคืนก็คงหิวโหยกันบ้าง ดิฉันจึงสั่งให้เจ๊กขายข้าวต้มปลา ๑ ลำ กับของหวานเบ็ดเตล็ดต่างๆ ให้มาขาย โดยต้องตรวจตราความสอาดเสียก่อน และห้ามซื้อลำที่มิได้สั่งให้ซื้อเพื่อความปลอดภัยแก่นักเรียนเอง ได้นำนักเรียนมาพักอยู่ที่หลังคาจากนี้ประมาณเดือนเศษก็ปรากฏว่ามีเครื่องบินมาทิ้งระเบิดแถบสวนที่พักอยู่บ่อยครั้ง ไม่เป็นอันหลับนอนกัน จึงต้องหาที่อยู่กันใหม่ในตอนนี้ไปได้ที่พักทางเมืองนนทบุรี โดยไปขอยืมบริเวณและตัวโรงเรียนราชวิทยาลัยเก่าอยู่ กว่าจะได้สถานที่พักใหม่นี้ดูช่างอิหลักอิเหลื่อเสียนี่กระไร ความจริงบางคนอาจคิดว่าจู้จี้พิถีพิถันในเรื่องที่พัก แต่เพราะว่าบางคนนั้นตัวเองมีที่อยู่ปลอดภัยแล้ว จึงต้องพยายามหาที่พักให้ได้ปลอดภัยจริง ๆ และในที่สุดก็ได้ที่พักที่เมืองนนทบุรีดังกล่าวมาแล้วนี้ อย่างไรก็ดีแม้จะผ่านอุปสรรคทางเครื่องบินมาโจมตีทางอากาศได้แล้ว แต่มาประสพกับการขว้างปาด้วยก้อนอิฐก้อนหินในเวลาค่ำคืนยังสถานที่อยู่ใหม่นี้อีก ด้วยเหตุผลที่โรงพยาบาลศิริราชได้อพยพมาไล่ที่ทำวัง บรรดาพวกที่อยู่เก่าเกิดความแค้นเคือง จึงได้ระบายออกด้วยวิธีดังกล่าว ดังนั้น

ดิฉันเห็นว่ามีวิธีที่เคยเชื่อถือกันมาแต่โบราณว่า สมควรจะได้ทำบุญแก่สถานที่ นิมนต์พระมาสวดมนต์เลี้ยงพระตามธรรมเนียมเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขสืบไป จึงเรียนท่านคุณครูจำนงค์ ทั้งไม่ลืมที่จะเชื้อเชิญแขกในย่านนั้นมาเพื่อสมานสามัคคีโดยมีการเลี้ยงอาหารกันตามประเพณีนิยมด้วย จึงได้ดำเนินการตามที่ตกลง ก็ปรากฏว่าทุกสิ่งเรียบร้อยมีแววแห่งความเป็นกันเองยิ่งขึ้น นักเรียนต่างก็อยู่เย็นเป็นสุขนอนตาหลับทั่วกัน จนกระทั่งสงครามมหาเอเซียบูรพาได้ยุติลง มีการลงนามสันติภาพกันแล้ว ดิฉันก็ได้อพยพบรรดานักเรียนพยาบาลซึ่งได้ไปพักร่วมทุกข์ร่วมสุขที่เมืองนนทบุรีเดินทางกลับยังโรงพยาบาลศิริราชตามเดิม

เมื่อกลับมาอยู่ที่ตึกริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในบริเวณโรงพยาบาลศิริราชแล้ว ดิฉันก็รู้สึกว่าชราลงตามอายุขัย และไม่ค่อยสบายมักปวดขามาก สุขภาพก็ไม่ดีขึ้น จึงพิจารณาเห็นว่าสมควรที่จะได้พักผ่อนเสียบ้าง เพราะได้ตรากตรำการปฏิบัติงานในหน้าที่มานานแล้ว และได้ขอลาออกจากราชการในเวลาต่อมา ดิฉันยังจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อครั้งดิฉันยังทำหน้าที่แม่บ้านได้ดี และเคยคิดภาวนาที่จะให้ทุก ๆ คนจงประสพแต่ความดีงามตลอดไป ดิฉันไม่เคยลืมทุก ๆ คนที่ดิฉันเคยรู้จัก ที่ดิฉันเคยได้รับความช่วกเหลือ หรือที่ดิฉันเคยได้รับความช่วยเหลือให้การอบรมสั่งสอนมา และสำหรับในส่วนที่ดิฉันได้ล่วงเกินไปบ้าง ก็ขอได้โปรดประทานอภัยให้ตามควรแก่กรณีด้วย ดิฉันได้รับอนุมัติให้ลาออกได้เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ เนื่องด้วยขาปวดมากขึ้น เวลานั้นอายุได้ ๖๔ ปี

นางสุภพงส์ วิจิตรานนท์ (เผือน)

หมายเหตุ บทความเรื่อง "วันบางวันที่แม่บ้านจำได้" นี้ คุณแม่สุภพงส์ วิจิตรานนท์ ได้เรียบเรียงขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙ เพื่อส่งให้คณะกรรมการจัดงานฉลอง ๖๐ ปีลงพิมพ์ในหนังสือ "อนุสรณ์ ๖๐ ปี โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย ของสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนารถ พ.ศ. ๒๕๐๐" ซึ่งเจ้าภาพได้รับอนุมัติให้คัดบทความนี้มาลงพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ได้ จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

๑. Miss M.B. Porter

๒. Miss F. Millyard

๓. คุณหญิงพิณพากย์พิทยาเภท

๔. พลโทประยูร ภมรมนตรี

๕. ศาสตราจารย์ หลวงไตรกิสยานุการ

ด้วยอาลัย—เคารพบูชา "คุณแม่บ้าน"

ผมเรียกคุณเผื่อน วิจิตรานนท์ ตามอย่างคนอื่น ๆ ว่า "คุณแม่-บ้าน" และใช้คำเรียกย่อ ๆ ว่า "คุณ" เริ่มได้เห็นคุณแม่บ้านนับแต่ได้ข้ามฟากมาเรียนแพทย์ศิริราช ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ ในครั้งนั้นก็รู้เพียงแต่ว่าเป็นแม่บ้านในตึกหอพักพยาบาล และเกิดนิยมชมชื่นในบุคคลิคอันน่าเคารพนับถือมาตั้งแต่แรกได้เห็น

มารู้จักคุณแม่บ้านดีขึ้นอีกบ้าง ก็เมื่อเป็นนักเรียนแพทย์ปีสุดท้าย เนื่องจากมีโอกาสเข้าไปเยี่ยมเยียน แต่ต้องนั่งสงบเสงี่ยมอยู่ในห้องรับแขกในวันเสาร์หรืออาทิตย์บางวัน และได้รู้เรื่องคุณแม่บ้านดีขึ้นจากคนที่ผมไปมาหาสู่ ไปรับไปส่งที่จะเอ่ยถึงคุณแม่บ้านอยู่เสมอ ครั้งนั้นก็รู้จักคุณแม่บ้านในด้านที่ว่าเป็นคนใจดี แต่มีระเบียบวินัยเคร่งครัดนัก

ผมรู้จักคุณแม่บ้านดีขึ้นตามลำดับ เพราะความสัมพันธ์ดังกล่าว จนถึงเมื่อโรงพยาบาลย้ายไปอยู่เมืองนนท์ชั่วคราว เนื่องจากภัยสงคราม-โลกครั้งที่ ๒ จึงได้สนิทสนมกับคุณแม่บ้านมากยิ่งขึ้น และมากยิ่งขึ้นเมื่อผมจะแต่งงานมีครอบครัว คุณให้โอวาทอบรมผมก่อนแต่งงานมากพอควร ซึ่งผมยังจดจำอยู่ตลอดมาจนเวลานี้

ตั้งแต่นั้นผมกับคุณแม่บ้านก็รู้จักกันสนิทขึ้นตลอดมา ขนาดที่ผมจะเข้านอกออกในตึกพยาบาลได้อย่างไม่มีการเขินหรือการถูกระแวง จนเมื่อคุณแม่บ้านออกจากราชการ ก็ยังมีการติดต่อพบปะกันอยู่เสมอเรื่อยมา

คุณแม่บ้านเป็นคนที่น่ารัก น่านับถือ น่าเคารพ งามพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ มีน้ำใจอันเมตตาปรานีต่อพยาบาลและทุกคน ซึ่งพูดกันได้

ว่า คุณแม่บ้านเหมือนกับ "คุณแม่" คนที่สองของพวกเรา ทุกครั้งที่พบกัน คุณแม่บ้านก็จะยังคงเป็น "คุณแม่" อยู่เช่นเคย คือจะคอยเตือนคอยอบรมให้ทำความดีอยู่เสมอ บางครั้งผมเองก็บาปหนาอยู่สักหน่อยที่จะแกล้งล้อเลียนหรือขัดคอ แต่ในใจนั้นเคารพบูชาคุณแม่บ้านที่เป็นผู้สูงอายุและมีความเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง

ความดีความงามของคุณแม่บ้าน ทำให้คุณแม่บ้านอายุยืนนาน อยู่เป็นหลักยึดให้ความอบอุ่นทางจิตใจแก่พวกเด็ก ๆ และผู้ที่เคารพนับถือคุณแม่บ้านตลอดมาจนวันสุดท้ายของชีวิต

คุณความดีของคุณแม่บ้าน มิอาจที่จะพรรณาได้หมดสิ้น แต่ยังคงประทับใจผู้ที่ยังอยู่เบื้องหลังต่อไปอีกชั่วกาลนาน

คนเราเกิดมา เจริญเติบโต ได้ศึกษา สร้างฐานะ ทำมาหาเลี้ยงชีพมีครอบครัว แล้วก็มาสู่จุดจบของชีวิต เช่นเดียวกันทุกคน เกิดมาแล้วก็สิ้นชีวิตไป อุบัติขึ้นมาแล้วก็มีเวลาวิบัติไป ชีวิตและร่างกายสูญสิ้นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ แต่คุณความดีนั้นยังอยู่ คุณแม่บ้านยังอยู่ ยังอยู่ในจิตใจของเราทุกคน และยังคงอยู่ในจิตใจของผมอย่างไม่มีวันจางสิ้นไปเช่นเดียวกัน และจิตใจนี้ยังคงเหมือนดอกไม้ธูปเทียนที่เคารพบูชาคุณแม่บ้านตลอดไปด้วย

เสนอ อินทรสุขศรี

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี)

ร.พ. ศิริราช

คำไว้อาลัย

ระฤกถึงคุณสุภพงส์ประยูร วิจิตรานนท์

คุณแม่บ้าน (เผื่อน) แห่งโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ศิริราช

พ.ศ. ๒๔๗๔ – ๒๔๘๙

ชีวิตคือความเป็นจริง ซึ่งต้องเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ จะเกิดขึ้นแก่ทุกผู้ทุกนามควบคู่กันไปกับทุกข์และสุข มนุษย์จะอยู่ในโลกนี้ได้ชั่วกาลเวลาอันสมควรของอายุขัยของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะเท่านั้น ผู้ที่ประกอบคุณงามความดีไว้ในโลก เมื่อถึงยามที่จะต้องจากไปย่อมทำให้ผู้อยู่หลังเศร้าสลดระทมทุกข์ ซึ่งเป็นการยากที่จะลืมเสียได้ง่าย แม้การจากไปของคุณแม่บ้านจะนับว่าเป็นการไปตามกฎแห่งธรรมชาติก็จริง แต่ทุกคนที่ได้คุ้นเคยเกี่ยวอยู่ด้วยก็ยังคงอาลัยคุณแม่บ้านอยู่อย่างมิรู้ลืม

การพระราชทานเพลิงศพคุณในวันนี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไว้อาลัยและเคารพในคุณความดีของคุณเป็นครั้งสุดท้ายด้วย ในฐานะที่ข้าพเจ้าเคยรับราชการร่วมกันมากับคุณอย่างใกล้ชิดและเป็นเวลานาน

คุณแม่บ้าน (เผื่อน) เดิมเป็นข้าหลวงในสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนารถ พระพันปีหลวง ผู้ทรงสถาปนาโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์เป็นแห่งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๘ คุณอยู่ในวังหลวงกับพระองค์ท่านเป็นเวลานานจนออกไปมีครอบครัว หลังจากนี้ได้เป็นครูอยู่ที่โรงเรียนราชินี จนย้ายมารับราชการในโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์–ศิริราช ในตำแหน่งครูฝ่ายปกครองหอพักพยาบาล ในระยะนั้นโรงเรียนยังอยู่ในสังกัดจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ตำแหน่งครูแม่บ้านสำหรับโรงเรียน

พยาบาลแห่งนี้เป็นตำแหน่งสำคัญ ทางการจะคัดเลือกสุภาพสตรีที่เพียบพร้อมด้วยเกียรติคุณ คุณวุฒิและคุณสมบัติดังที่ได้ปฏิบัติมาแต่ดั้งเดิม คุณแม่บ้านเป็นผู้ที่เหมาะสมแก่ตำแหน่งนี้ด้วยประการทั้งปวง โดยมีคุณสมบัติเพียบพร้อมที่ทั้งทางโรงเรียนและทางผู้ปกครองของนักเรียนและพยาบาลจะนิยมนับถือให้ความไว้วางใจ

ตำแหน่งครูผู้ปกครองทางหอพักที่คุณแม่บ้านเข้ามารับผิดชอบนี้ เกี่ยวแก่การปกครองนักเรียนและพยาบาล ซึ่งล้วนแต่อยู่ในวัยที่ต้องการความคุ้มครองอย่างใกล้ชิดด้วยกันทั้งนั้น นับว่าเป็นงานรับผิดชอบที่หนักและเต็มมืออยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ทุก ๆ อย่างและทุก ๆ เวลาภายในหอพักดำเนินไปตามระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ที่โรงเรียนวางไว้ดำเนินไปอย่างราบรื่น หัวข้อใหญ่ ๆ ของงานมีดังนี้

๑. ปกครองและให้ความคุ้มครองแก่นักเรียนและพยาบาลที่อยู่ในหอพัก ให้เป็นไปตามระเบียบของหอพัก ให้ทุก ๆ คนอยู่ร่วมกันด้วยมีความสุข คุณแม่บ้านมีหน้าที่ให้การอบรม สั่งสอนเกี่ยวแก่ศีลธรรมจรรยา ตลอดจนควบคุมการสวดมนต์ตามเวลาเป็นประจำ

๒. ควบคุมการปฏิบัติตัว การวางตัวของนักเรียน การเข้าออก การกลับบ้าน การติดต่อกับแขกที่มาเยี่ยมและคนภายนอก ให้เป็นไปตามระเบียบ

๓. ปกครองและควบคุมเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ที่ทำงานในหอพัก ให้รักษาตกแต่งสถานที่ให้สอาดสวยงามอยู่เสมอ และให้ปฏิบัติตามระเบียบและเวลาเมื่อมีการบกพร่องเกิดขึ้น ก็ต้องว่ากล่าวตักเตือนหรือดำเนินการตามระเบียบที่มีไว้

๔. เป็นกรรมการร่วมกับครูจัดระเบียบสวัสดิการซึ่งเกี่ยวด้วยความสุขต่าง ๆ ภายในหอพักที่ต้องการ ดังเช่นอาหาร การขายอาหาร ราคาอาหาร หรือราคาของใช้ที่พ่อค้าแม่ค้านำเข้ามาจำหน่าย ผู้ขายจะต้องมีสุขภาพดี มีมารยาทเรียบร้อย และราคาพอสมควรหรือย่อมเยา

๕. ทำการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา เวลาพยาบาลป่วย และติดต่อทางฝ่ายธุรการของโรงพยาบาลตามระเบียบ

๖. ช่วยในกิจการหรือราชการพิเศษของโรงเรียนในโอกาสต่าง ๆ ที่ผู้อำนวยการโรงเรียนนำมาปฏิบัติ และรายงานถึงผู้อำนวยการโรงเรียนด่วน ในเมื่อมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น

ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมานี้ เป็นแต่เพียงส่วนใหญ่ ๆ ส่วนปลีกย่อยที่คุณแม่บ้านต้องทำ และทำด้วยความยินดีสมัครใจยังมีอีกมากหลาย คุณแม่บ้านเป็นผู้ดี มีจิตเมตตา กรุณาและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต จนทำให้ทั้งคนภายนอกและภายในเกิดความนิยมนับถือ และด้วยเหตุนี้ช่วยให้การพยาบาลเจริญขึ้นไปตลอดระยะเวลา ๑๕ ปีกับ ๖ เดือนที่คุณอยู่ในหน้าที่ครูแม่บ้าน นักเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยได้สำเร็จการศึกษา และออกไปประกอบวิชาชีพรวม ๑๕ รุ่น มีจำนวน ๖๗๘ คน ส่วนผู้ที่สำเร็จวิชาแล้วที่พำนักอยู่ในหอพักยังมีอีกมาก คนงานที่คุณแม่บ้านปกครองอยู่ก็มีจำนวนไม่น้อย ทุกคนอยู่ร่วมสถาบันเดียวกันด้วยความสุขโดยถ้วนทั่ว ตัวข้าพเจ้าเองซึ่งมิได้อยู่ในหอพัก แต่โดยตำแหน่งหน้าที่ต้องเกี่ยวข้องอยู่กับกิจการทั่วไปก็รู้สึกเบาใจในด้านหอพัก เพราะ

น้ำใจและน้ำมือของคุณแม่บ้าน ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจในความสามารถของคุณ จึงขอสรรเสริญคุณงามความดีของคุณแม่บ้านร่วมด้วย ณ ที่นี้

คุณแม่บ้าน (เผื่อน) สุภพงส์ประยูร เป็นสุภาพสตรีที่มาดี และไปอย่างงดงาม ทั้งนี้จากผลการกระทำดีไว้ ขอวิญญาณของคุณจงได้รับทราบถึงผลสำเร็จที่มีผู้ยกย่องสรรเสริญ และขอให้ดวงวิญญาณของคุณจงประสบความสงบสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

คุณหญิงพิณพากย์พิทยาเภท

(จำนง เมืองแมน)

คำไว้อาลัยคุณแม่บ้าน "เผื่อน วิจิตรานนท์"

พวกเราทุกคนเรียกคุณเผื่อนว่า คุณแม่บ้าน เพราะท่านมารับราชการในโรงเรียนพยาบาลในตำแหน่งผู้ดูแลนักเรียนและพยาบาลทั้งหมด ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๔ ถึง พ.ศ. ๒๔๘๘ ในขณะนั้น ดิฉันสำเร็จการศึกษาแล้ว แต่ยังพักอยู่ในหอพัก ทุกคนเกรงกลัวท่านทั้ง ๆ ที่ท่านไม่เคยดุว่า นอกจากใจดี และเต็มใจช่วยเหลือทุกคนที่ขอร้องท่าน ไม่ว่าเรื่องใด ๆ ท่านเป็นผู้มีกิริยามารยาทเรียบร้อย เป็นผู้ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีและพยายามอบรมให้ทุกคนประพฤติดีมีศีลธรรมอันงาม สมกับตำแหน่งหน้าที่ มีใจเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี รักนักเรียนอย่างเป็นลูก – หลาน ให้ความใกล้ชิดสนิทสนมและความอบอุ่นเสมอมา จนกระทั่งท่านได้ลาออกจากตำแหน่งเนื่องจากสุขภาพทรุดโทรม เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๘ พวกเราเสียดายและระลึกถึงท่านอยู่เสมอ

การที่คุณแม่บ้านผู้เพียบพร้อมด้วยคุณงามความดีถึงแก่กรรมลง ทำให้พวกเราเสียดายและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง ดิฉันขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้กุศลคุณความดีทั้งหลายที่คุณแม่บ้านได้ประกอบไว้ในชาตินี้ จงส่งให้ท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพทุกประการ

สงวนสุข ฉันทวงศ์

คำไว้อาลัย

คุณสุภพงส์ (เผื่อน) วิจิตรานนท์ หรือที่พวกเราทั้งนางพยาบาลและนักเรียนพยาบาลเรียกกันว่า "คุณแม่บ้าน" เป็นบุคคลที่ควรเคารพนับถือและรักใคร่ ยิ่งได้อยู่ใกล้ชิดและได้ทำการงานร่วมยิ่งรู้สึกว่าเป็นผู้ให้การดูแลอารักขาพวกเราทั้งหลาย ไม่เพียงแต่ในเรื่องงาน แต่เป็นเสมือน "แม่" เมื่อสมัยพวกเรายังอ่อนวัย มีความเมตตากรุณา มีใจโอบอ้อมอารี คอยเป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่ในหอนอนของพวกเราทั้งหลาย สั่งสอนให้รู้จักขนบธรรมเนียมอันดีงามของไทยควรประพฤติควรปฏิบัติ ตักเตือนเรื่องกิริยาวาจา และมารยาทที่สมควรแก่กาละเทศะ สนับสนุนในความดีงามเรื่องการสมาคมการติดต่อกับบุคคลทุกชั้น คุณเผื่อนเป็นเหมือน "แม่บ้าน" อันแท้จริง เพราะได้ช่วยให้ความเป็นอยู่ในหอนอนพยาบาลเรียบร้อยสอาดตา อย่างน้อยก็สั่งสอนให้รู้จักสภาพของบ้านเรือนที่สมบูรณ์ปรกติเป็นแบบไทยเรา มีการจุนเจือเรื่องการกินอยู่ให้เราสุขสบาย มีบ่อยครั้งที่พวกเรารักคุณเผื่อนเทียบคล้ายเป็น "เพื่อน" ก็โดยที่เราต้องเข้าพบปรึกษาปรับทุกข์เป็นส่วนตัว บางครั้งต่างรู้สึกสนุกกันขึ้นมา ก็เฮฮาเสสรวลกับคุณแม่บ้านโดยท่านมิได้ถือตัวในฐานะและตระกูลของท่าน แม้แต่พวกเรามีบ้างที่ "แก่น" อาจได้ฉิวโกรธในคำตักเตือนจนถึงในการลงโทษในบางครั้งบางกรณีย์ แต่แล้วก็คลายไปด้วยรำลึกถึงโทษและรู้คุณประโยชน์ของคำว่ากล่าวและยับ

ยั้งห้ามปรามเหล่านั้น คุณเผื่อนทำงานหนักในฐานะแม่บ้านและมีความอดทนได้ตลอดเวลา ดิฉันเคยเทียบกับตนเองซึ่งบางครั้งเคยต้องทำหน้าที่แทนคุณแม่บ้าน คิดว่าคงทนไม่ได้เมื่อลูกศิษย์แก่น ๆ ขึ้นไปลอยฟ้าอยู่บนดาดฟ้าตึกนอนร้องเพลงเซระเนดประสานกับเสียงแมนโดลินจากเรือที่ลอยลำอยู่ในแม่น้ำเจ้าพระยาเบื้องล่าง

แม้พวกเราที่ได้ลาออกจากหอพักพยาบาลไปแล้ว บ้างก็ไปทำงานในสถานที่อื่น บ้างก็ไปออกเรือน แต่คุณเผื่อนก็คอยถามข่าวสารทุกข์สุขดิบอยู่เนือง ๆ เมื่อใครมีเรื่องราวมีธุระก็ได้กลับไปอาศัยคุณแม่บ้านอยู่อีกได้ เมื่อช่วยใครแล้วก็ช่วยเต็มที่ด้วยกำลังกายและกำลังความคิด ดิฉันเองยังได้เก็บห่อบุหงาอบฝีมือคุณเผื่อน ซึ่งประดิษฐ์เป็นของชำร่วยในงานแต่งงานของดิฉันไว้

ข่าวมรณกรรมของคุณเผื่อนทำให้เรารู้สึกสลด และเศร้าใจเหลือประมาณ และดิฉันก็มีความเสียใจแทนบุตร และวงศาคณาญาติของท่านด้วยเป็นอย่างมาก

คุณเล็กหรือคุณสงบ บุญยเกียรติ ได้ขอพิมพ์หนังสือ "เรื่องของคนแก่" เพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพคุณเผื่อนผู้เป็นมารดา หมอธระสามีของดิฉันจึงมีความเต็มใจมอบให้ เพราะคุณเผื่อนเป็นผู้มีพระคุณต่อเราทั้งสองตลอดเวลา ไม่น้อยกว่าสิบปีที่ติดต่อกับท่านเราเคยได้รับความกรุณาเอื้อเฟื้อช่วยเหลือนานาประการ และโอกาสนี้เองจึงถือว่าเป็นการสนองพระคุณด้วย

อันความดีด้วยประการทั้งมวลของท่านนับว่าเป็นอานิสงส์ และหากว่าข้อความในหนังสือ "เรื่องของคนแก่" นี้เกิดประโยชน์ต่อท่านผู้ได้อ่านทั้งหลายประกอบเสริมขึ้นด้วย ก็ขออุทิศบุญกุศลเหล่านี้แด่คุณเพื่อนขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ

สนั่น (เทียนศิริ) สุขวัจน์

๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๗

ระลึกถึงคุณพี่

คุณพี่กับผมเป็นพี่น้องท้องเดียวกันที่มีชีวิตอยู่หลังจากคุณพ่อคุณแม่ได้ถึงแก่กรรมไปนานแล้ว คุณพี่เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๔ ส่วนผมเกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๗ คุณพี่จึงมีอายุแก่กว่าผมถึง ๑๓ ปี ในฐานะที่คุณพี่เป็นลูกคนโตเมื่อผมเกิดมาคุณพี่จึงมีส่วนที่ได้ช่วยเลี้ยงดูและอบรมผมมาตั้งแต่ตอนที่ผมยังเป็นเด็กอยู่ แม้กระทั่งคุณพี่สมรสแล้วก็ยังคงอยู่บ้านเดียวกันมาเป็นเวลานาน จึงได้แยกกันไปอยู่คนละบ้าน ผมและคุณพี่จึงมีความรักใคร่สนิทสนมกันเป็นอย่างมาก และผมก็เคารพคุณพี่ด้วยใจจริงตลอดมาอย่างไม่เสื่อมคลาย

คุณพี่ได้ดำรงตนอยู่ในความดี เป็นพุทธมามกะผู้เลื่อมใสในพระ-พุทธศาสนา ได้ประกอบการบุญการกุศลปฏิบัติธรรมตามโอกาสที่สามารถจะทำได้อยู่ตลอดมา เป็นผู้มีอารมณ์ดี มักน้อย ถือสันโดษไม่เบียดเบียนใครไม่ชอบพูดจาให้เป็นที่ระคายหูแก่ผู้อื่น มีความโอบอ้อมอารีต่อบุคคลทั่ว ๆ ไป มักมีความเกรงใจผู้อื่น ไม่พยายามที่จะรบกวนใคร ๆ ให้เดือดร้อนแม้กระทั่งลูกหลานเองก็ยังเกรงใจ ทั้ง ๆ ที่ใคร ๆ เขาก็อยากจะช่วยเหลือถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ แล้วจะไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากใคร

คุณพี่ป่วยเพราะความดันโลหิตสูงมาหลายปีแล้ว และก็ได้รับการรักษาพยาบาลจากนายแพทย์ผู้คุ้นเคยกันหลายท่านด้วยดีตลอดมา เพราะคุณพี่ได้เคยเป็นแม่บ้านโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์ โรงพยาบาลศิริราชมา

ถึง ๑๕ ปีเศษ ตลอด นหลานย่าซึ่งสำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรก็ยังได้ช่วยดูแลรักษาอยู่ด้วย แต่ความดันโลหิตจะลดลงได้บ้างก็เพราะยา แล้วก็กลับขึ้นสูงอีก และมีการขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดมา แม้จะลดต่ำลงก็ยังอยู่ในเกณฑ์สูงอยู่ดี ระยะแรกก็พอเดินเหินไปมาในระยะใกล้ ๆ ได้ ต่อมาก็ยิ่งไปไหนไม่ได้ จนกระทั่งถึงต้องนอนบนเตียงตลอดเวลา แต่ร่างกายที่ดูภายนอกจะเห็นว่ายังสดชื่นไม่ผ่ายผอม เมื่อป่วยมาเป็นปี ๆ และได้รับการรักษาพยาบาลเป็นอย่างดีเช่นนี้ คิดว่าคงจะไม่ถึงแก่กรรมเร็วนัก

ครั้นเมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๑๗ ตอนเช้า ผมได้รับทราบว่าคุณพี่ป่วยหนักได้นำส่งโรงพยาบาลศิริราชแล้ว ขณะที่นำส่งถึงโรงพยาบาลปรากฏว่าหัวใจหยุดเต้น แพทย์และพยาบาลประมาณ ๑๐ คนรวมทั้งแพทย์หญิงพรพิมลหลานย่าต้องช่วยกันปั๊มหัวใจอยู่นาน จึงหายใจออกมาได้และยังอยู่ในขั้นโคม่า ต้องนำเข้าพักรักษาตัวในห้อง I.C.U.

พอได้รับข่าวคุณพี่ป่วยหนัก ผมและภรรยาจึงรีบไปเยี่ยมในวันนั้น พบคุณพี่นอนหายใจระรวยอยู่ในห้องกระจก ไม่รู้สึกตัว จึงไม่กล้ารบกวน นอกจากสอบถามนางพยาบาลถึงอาการและการรักษาพยาบาลแล้วก็ใจหายคิดว่าคุณพี่คงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ไม่เกินวันรุ่งขึ้น

วันรุ่งขึ้นผมและภรรยาไปถึงโรงพยาบาลเมื่อ ๑๓.๐๐ น. ไปถึงห้อง I.C.U. มองไปที่เตียงที่คุณพี่นอนอยู่เมื่อวานนี้ ก็เห็นเตียงว่าง สอบถามนางพยาบาลได้ความว่าคุณพี่ถึงแก่กรรมตั้งแต่เวลา ๑๐.๕๐ น. ขณะนี้ศพอยู่ที่ศาลาเก็บศพของโรงพยาบาล จึงได้ไปที่ศาลาเก็บศพ ก็เห็นศพคุณพี่ตั้งอยู่บนเตียงมีผ้าคลุมเพื่อเตรียมไว้รดน้ำ

ขณะที่เข้าไปรดน้ำและมองดูหน้าคุณพี่ใกล้ ๆ ทั้ง ๆ ที่พยายามทำใจให้เข้มแข็ง เพราะรู้อยู่แก่ใจว่าความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ สังขารเป็นของไม่เที่ยง จะต้องแตกดับไปตามกาลเวลาและอายุขัย แต่ก็ไม่สามารถจะกลั้นความเศร้าโศกและสลดใจเสียได้

ผมจึงขอตั้งจิตอธิษฐาน ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และบารมีแห่งกุศลผลบุญที่คุณพี่ได้บำเพ็ญมาก็ดี ที่ผมและญาติมิตรได้บำเพ็ญให้ก็ดี จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยให้วิญญาณของคุณพี่ประสพสุขในสัมปรายภพโน้น เทอญ.

ว. วิจิตรานนท์

(นายวีระ วิจิตรานนท์)

1850 IDLEWILD DR., RENO, NEVADA 89502

๒๒ ตุลาคม ๒๕๑๗

กราบป๋าและแม่ที่รัก

แดงตกใจมากที่ได้ข่าวว่าคุณย่าถึงแก่กรรม ทั้ง ๆ ที่ทราบอยู่แล้วว่าคุณย่าไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัวที่ต้องเช็คอัพและดูแลรักษาตลอดเวลา คือความดันโลหิตสูง แต่ก็คิดว่าวันหนึ่งคงจะกลับไปกราบเท้าและเห็นหน้าคุณย่าอีก และคิดว่าคงจะได้กลับไปดูแลรักษาคุณย่าอย่างใกล้ชิดเท่าเดิม จึงตกใจมากและเสียใจอย่างสุดซึ้ง แดงร้องไห้คิดถึงคุณย่าอยู่หลายวัน

เมื่อตอนที่แดงอยู่ที่ SURGEON'S HALL ใน UNIVERSITY OF EDINBURGH แดงได้รับจดหมายของคุณย่าเป็นฉบับเดียวและฉบับสุดท้ายให้พรวันเกิดแดงและยินดีที่แดงสอบผ่านการเรียนขั้นต้นของ F. R. C. S. แดงยังคงไม่มีโอกาศกราบศพคุณย่า จึงขอกราบรบกวนป๋าช่วยจัดหาดอกไม้ ธูปเทียน กราบเผาศพที่จะพระราชทานเพลิงประมาณเดือนธันวาคมนี้แทนแดงด้วย เพื่อขออโหสิเป็นครั้งสุดท้ายและขอให้วิญญาณของคุณย่าได้เสวยสุขเกษมสำราญในสัมปรายภพทุกประการ.

เคารพรัก

แดง

(แพทย์หญิงพัชรินทร์ บุณยเกียรติ)

ขอขอบพระคุณ

คุณแม่สุภพงส์ (เผื่อน) วิจิตรานนท์ ได้ป่วยเป็นโลหิตสูงมาเป็นเวลานานกว่า ๑๕ ปี และถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๗ นั้น ชีวิตในวัยชราได้รับตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยอันเนื่องจากโรคประจำตัวก็ได้รับการรักษาพยาบาล และการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากนายแพทย์และพยาบาลที่เคารพนับถือและสนิทสนมหลายท่านด้วยกัน นับเป็นกุศลกรรมที่ท่านเหล่านี้ได้ประกอบกิจเพื่อการรักษาพยาบาลคุณแม่ของลูก จึงรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่าน เจ้าภาพขอกราบจารึกไว้โดยไม่มีวันลืมตลอดไป

ขอกราบขอบพระคุณท่านที่เคารพนับถือ ญาติมิตรทั้งหลายที่ได้มาเฝ้าเยี่ยมเมื่อเจ็บป่วย มาเคารพศพเมื่อถึงแก่กรรม และร่วมบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมศพ ตลอดจนทุกท่านที่ได้กรุณาเขียนบทความไว้อาลัยแด่คุณแม่ของลูก และจะละเว้นมิได้ก็คือท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ธระ สุขวัจน์ที่กรุณามอบบทความ "เรื่องของคนแก่" ซึ่งได้นำลงพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ด้วย จึงขอระลึกถึงและจดจำไว้ตลอดไป ขอผลบุญกุศลที่ท่านมีต่อคุณแม่ของลูก ได้ตอบสนองให้ท่านมีความสุขและความเจริญในทุกวิถีทาง

เจ้าภาพมีความปลื้มปีติต่อท่านทั้งหลายที่ได้มีการริเริ่มก่อตั้งกองทุนจัดเป็นมูลนิธิ "คุณสุภพงส์ วิจิตรานนท์" เพื่อเก็บดอกผลอันพึงได้

มอบให้แก่นักเรียนพยาบาลในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีความประพฤติดีแต่ขาดแคลน ซึ่งเป็นกุศลสาธารณประโยชน์ และเป็นอนุสรณ์แก่ผู้ล่วงลับ หากคุณแม่ของลูกได้ทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็ดี ท่านคงชื่นชมโสมนัสในกุศลเจตนานี้เป็นที่ยิ่ง ขอให้ท่านผู้มีเกียรติที่ร่วมบริจาคเงินในกองทุนนี้จงประสบจตุรพิธพร ปราศจากโรคาพาธ และขอให้มูลนิธิคุณสุภพงส์ วิจิตรนนท์ จงเป็นอนุสรณ์ที่เจริญยั่งยืนสืบไป

เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านที่กรุณาให้เกียรติ สละเวลามาร่วมในพิธีครั้งนี้เป็นอย่างสูง หากมีข้อบกพร่องอันเนื่องจากการรับรองไม่ทั่วถึงก็ดี หรือจากเหตุอื่นใดก็ดี เจ้าภาพขอน้อมรับผิดทุกประการ และขอประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

บุตร–ธิดา

๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๗

เรื่องของคนแก่

โ ด ย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธระ สุขวัจน์

สารบาญ

หน้า

คำนำ

หนังสือ "เรื่องของคนแก่" พิมพ์ครั้งที่ห้า

เมื่อเวลาสี่ปีเต็มผ่านไปนับตั้งแต่ได้ตีพิมพ์ฉบับที่หนึ่งเมื่อเมษายน ๒๕๑๓ ผู้แต่งและเรียบเรียงมีความเห็นว่าความรู้เรื่องคนแก่ได้มีความคลี่คลายต่อไปอีก และเนื้อเรื่องในครั้งโน้นยังขาดหัวข้อบางอย่างซึ่งท่านผู้สูงอายุน่าจะอ่านให้เกิดความรู้และเป็นประโยชน์ในการรักษาโดยเฉพาะเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายและพยาธิสภาพของภัยพิบัติต่าง ๆ เช่นว่าเรื่องการใช้ยารักษาโรคความสะอาดและพยาธิสภาพของผิวหนังและเรื่องการไปทัศนาจรของคนมีอายุ เหล่านี้เป็นต้น นอกจากนั้น มีคำผิด ผิดวรรคตอน ตลอดจนประโยคผิด ดังนั้นจึงสมควรจะต้องแก้ไขและต่อเติมข้อความให้สมบูรณ์และถูกต้องเท่าที่ได้พยายามกระทำไป ในการพิมพ์ครั้งต่อ ๆ มา ครั้นมาในการพิมพ์คราวนี้ก็ได้แก้ไขเพิ่มเติมและตรวจตราเพื่อให้สมบูรณ์ขึ้นอีก

ความผิดพลาดทั้งหลายและเรื่องข้อความที่บกพร่องในเรื่องความรู้หรือไม่ตรงกับทรรศนะของท่านผู้รู้ผู้ชำนาญในชราภาพวิทยาผู้เขียนขอน้อมรับการทักท้วงและรับฟังความเห็นต่าง ๆ ด้วยความขอบพระคุณล่วงหน้า

อนึ่งข้อความที่ได้ตีพิมพ์นี้ บางตอนมิได้มีเจตจำนงที่จะทำให้ท่านผู้ชราเกิดความกลัว หรือมีความกังวลเป็นห่วงเป็นทุกข์ ความมุ่งหมายอันแท้จริงก็เพียงให้ท่านได้สำนึกตริตรอง เพื่อหาทางขจัดภัยที่ควรระงับหรือลดน้อยลงได้ และจะได้ไม่ละเลยหรือปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามยถากรรม

ธีระ สุขวัจน์

กันยายน ๒๕๑๗

เรื่องของคนแก่

ก. บทความทั่วไป

คนแก่ คนเฒ่า คนชรา เรียกกันอย่างนี้ดูออกจะน่ารันทดใจอาจจะทำให้ผู้ซึ่งถูกเรียกที่ลืมแก่ ท้อถอย เมื่อเรียกว่าผู้สูงอายุดูสละสลวยดีลืมความแก่ ลืมไปว่าเป็นไม้ใกล้ฝั่งจนถึงกับว่าอาจจะลืมค้นหาหนทางที่ป้องกันร่างกายที่แปรเปลี่ยนตามธรรมชาติและเตรียมกายเตรียมใจเพื่อความมีอายุยืน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๒ ผู้เขียนได้เรียบเรียงหนังสือ "เรื่องของคนแก่" ขึ้น ได้มีท่านผู้หวังดีทักว่าควรจะเรียกว่า "เรื่องของคนสูงอายุ" แต่คนเรานั้นอาจจะสูงอายุแต่ยังไม่แก่ก็ได้ เนื้อหาของความแก่นั้นเป็นปัญหาทางกายภาพ และคนที่มีอายุมากก็ไม่จำเป็นต้องแก่ตามอายุหรือตามวัย

ปัญหามีอยู่ว่าคนเราแก่ลงเมื่อใด เพื่อนฝูงกันเมื่อพบหน้ากันภายหลังก็อาจปราศรัยกันว่า "แก่ไปเยอะ" ทั้งนี้คงขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบภาพของท่านผู้นั้นในอดีตกับในขณะนั้นตามลักษณะภายนอกของร่างกายตลอดจนความกระปรี้กระเปร่าขณะเดินเหิน

ลักษณะของผิวหนังที่เหี่ยวและย่นตามหน้าตามคอและที่มือกับแขนเพราะเนื้อเยื่อของผิวหนังมีน้ำเนื้อน้อยลง เส้นใยที่ประกอบเป็นเนื้อเยื่อใต้ผิวก็ลดไป เลยไม่ยืดหยุ่นอย่างเดิม ผิวหนังทั้งแผ่นก็บางเข้า เลยทำให้หลอดเลือดใต้ผิวหนังมองเห็นได้เด่นชัด หลอดเลือดเหล่านี้จะขดไปมามากขึ้น ผิวภายนอกมองดูแห้งและไม่เป็นมัน เพราะต่อมเหงื่อกับต่อมน้ำมันขับน้ำเหงื่อและน้ำมันน้อยลง สีของผิวก็จะเข้มหรือคล้ำเป็นสีน้ำตาลเกิดขึ้น บนหลังมือจะมีจุดสีน้ำตาลอย่างที่เรียกว่าตกกระ อาจมีเนื้อหนา

นูนเป็นปุ่มเล็ก ๆ จนกระทั่งเป็นติ่งเล็กบ้างใหญ่บ้างตามผิวกายทั่วไป และเป็นเพราะกล้ามเนื้อซึ่งเคยอวบเต่งเป็นมัด ๆ เหี่ยวลง แขนขาจึงอาจดูเรียวเล็ก ซอกทางหลังมือระหว่างกระดูกฝ่ามือเลยกลายเป็นร่องลึก

แต่ถ้าจะตั้งเป็นเกณฑ์ว่า เมื่ออายุได้กี่ปีจึงจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเช่นนี้ ก็พูดได้ยากและไม่ได้แน่ชัดเสมอ ลักษณะของความชราของร่าง-กาย และส่วนต่าง ๆ นั้นเกิดได้เร็วช้าต่าง ๆ กัน มิหนำซ้ำในบุคคลบางคนอาจจะมีลักษณะอย่างนี้ได้โดยทั้งที่อายุไม่มากเลย หากยิ่งประสบ-เคราะห์ต้องป่วยเจ็บ หรือต้องตรากตรำกับแดดกับฝนในที่แจ้งด้วย ก็ยิ่งช่วยให้ดูแก่ไปได้เร็วเข้า

ตลอดชีวิตของคนเรานับตั้งแต่เกิดออกมา หรือแม้ตั้งแต่ในครรภ์มารดา เนื้อเยื่อต่าง ๆ ย่อมแสดงการเสื่อมโทรม ส่วนประกอบของเนื้อเยื่อซึ่งเรียกกันว่าเซลล์มีการคลี่คลายและมีการสูญเสีย แต่ก็มีเนื้อเยื่อหลายชนิดซึ่งมีเซลล์ตายไป แต่ขณะเดียวกันก็มีเซลล์พวกเดียวกันงอกขึ้นมาแทนที่เพื่อให้การทำงานของอวัยวะนั้น ๆ เป็นไปได้โดยปรกติ ตัวอย่างเช่นที่ผิวหนังนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และเกิดเติบโตมาจนร่างกายสมบูรณ์เซลล์เดิมที่มีอยู่จะโทรมและหลุดไปจากผิวร่างกายตลอดเวลา จนอาจพูดได้ว่าไม่มีเหลืออยู่ จะมีเซลล์กำเนิดใหม่งอกขึ้นจากพื้นที่ลึกลงไปงอกซ้อนขึ้นมาแทนที่ตลอดไป เม็ดโลหิตแดงซึ่งไหลลอยในกระแสเลือดพวกหนึ่งๆจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมากก็เดือนกว่า ๆ แต่แล้วก็มีพวกอื่นผลิตจากไขกระ-ดูกส่งออกมาแทนในกระแสเลือดต่อไป

ผิวภายในโพรงต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นในกระเพาะและลำไส้ก็มีการโทรมลอกหลุดไป แต่ก็มีเซลล์ใหม่ซ่อมแทนอยู่เรื่อย ๆ บางอวัยวะที่มี

การสูญเสียไปแล้วแต่ก็ไม่มีซ่อมใหม่ และก็ไม่จำเป็นต้องมีประจำอยู่ก็มี เช่นหลอดเลือดที่ผ่านจากภายในมาที่สะดือของเด็กเกิดใหม่ หรือหลอดเลือดใกล้หัวใจบางหลอด ซึ่งมีการตีบและหายไปโดยไม่มีการทดแทนและซ่อมสร้างใหม่

เซลล์ของเนื้อสมองและของเนื้อเส้นประสาทนั้น เมื่อเจริญสมบูรณ์แล้วจะคงอยู่เต็มตามกำหนด จนกว่าวัยจะเข้าชราภาพมากๆจริงๆไม่มีการเสื่อมโทรมหรือสูญเสียไป มิฉะนั้นแล้วความคิดและความจำของคนเราคงเสื่อมเร็ว หรือความรู้ทั้งหลายต้องตั้งต้นศึกษากันใหม่ซ้ำๆ และต้องเริ่มจดจำกันอยู่เรื่อย ๆ แต่เนื่องจากว่าเซลล์พวกนี้เมื่อสูญไปจะไม่มีทางงอกซ่อมแทนกันได้ บุคคลที่ป่วยหรือประสบอันตรายทำให้เนื้อสมองและเนื้อเส้นประสาทเสียไป จึงเป็นอัมพาตพิการตลอดชีวิต เนื้อกล้ามทั่วร่างกายก็ทำนองเดียวกัน เมื่อเกิดเสียหายไปก็จะไม่มีเนื้อมาแทนได้นอกจากมีเพียงเนื้อคล้ายแผลเป็นหรือเนื้อพังผืดงอกแทรกแทนเนื้อเดิม แต่ก็ยังทำหน้าที่ได้เที่ยม ๆ กับแต่ก่อน

ตามที่กล่าวถึงความเสื่อมโทรมของเซลล์และของเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกายเปลี่ยนแปลงตามอายุขัย และมีบุคคลที่วัยยังไม่ชราแต่ก็เป็นโรคและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับผู้ที่แก่วัยนั้น จึงทำให้เกิดปัญหาว่า ความชราเป็นสภาพการเป็นโรคหรือว่าการเปลี่ยนแปลงที่พบในวัยชรานั้นเป็นวิถีทางของธรรมชาติ คล้ายกับว่าเมื่ออายุน้อยมีการเจริญเติบโต พอมาถึงวัยแก่เข้าก็มีการเสื่อมโทรมเป็นธรรมดา

เคยคิดกันว่าหลอดเลือดแข็งเป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงตามวัยแต่ก็ได้พบกันแล้วว่าคนอายุ ๖๐–๗๐ ปี ไม่มีหลอดเลือดแข็งเลยก็ได้ กลับ

ตรงกันข้าม ทหารอเมริกันที่เสียชีวิตในสงครามเกาหลีวัยยี่สิบกว่า ๆ เหล่านั้น พบว่าเมื่อตรวจศพมีหลอดเลือดหัวใจแข็งถึง ๗๗ เปอร์เซ็นต์จึงวิจารณ์กันว่าหลอดเลือดที่แข็งในอายุน้อยนี้ เป็นเพราะมีเหตุวิปริตในร่าง-กายพร้อมทั้งมีปัจจัยอื่นๆซึ่งผสมแทรกแซงอยู่จากสิ่งแวดล้อมนอกร่างกาย

ถ้าความชราของร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต หรืออีกนัยหนึ่งเป็นเรื่องของชีววิทยาของมนุษย์เราแล้ว ก็คงสมกับที่มีพูดหรือเขียนกันว่า ท่านผู้นั้นผู้นี้ถึงแก่กรรมด้วย "โรคชรา" หมายความว่า ถ้าได้มีการตรวจศพกันให้ถี่ถ้วนแล้วจะไม่พบมีพยาธิสภาพ หรือพูดง่าย ๆ ว่าไม่มีการเป็นโรคใดอื่นเลย เหตุที่ตายก็คงเป็นเพราะเนื้อเยื่อทั้งหลายทรุดโทรมตามวัยจนถึงขนาดที่จะไม่ทำให้ดำรงชีวิตต่อไปได้ และคงเป็นบุคคลซึ่งอายุยืนเหลือเกิน เช่นท่านผู้เฒ่าซึ่งมีอายุตั้งเก้าสิบกว่าหรือตั้งร้อยกว่าขึ้นไปดังมีข่าวในหนังสือพิมพ์ และเป็นที่น่าปลื้มใจกับทั้งเป็นอุทาหรณ์ให้เราท่านทุกคนมีกะจิตกะใจตั้งหน้ารักษาตัวให้อยู่ยืนตามนั้น แต่ตามสถิติอันหนึ่งว่าในสหรัฐอเมริกาบุคคลที่ว่าตายด้วย "โรคชรา" นี้มีเพียง ๐.๖๓ เปอร์เซ็นต์และในเยอรมนีก็มีเพียง ๘ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ศาสตราจารย์ Aschoff ของเยอรมันได้ตรวจศพของแพทย์ผู้ที่ถึงแก่กรรมจำนวนหนึ่งไม่เคยพบเลยว่ามีการตายโดยไร้พยาธิสภาพเสียเลย ไม่อวัยวะใดก็อวัยวะหนึ่งต้องพบว่ามีโรคอยู่แล้ว

แต่ก็มีนักวิทยาศาสตร์ซึ่งเชื่อว่า ความชรานั้นเป็นวิถีทางของธรรมชาติ แม้จะพบว่ามีโรคแทรกอยู่แต่ถ้าตัดปัญหานั้นเสีย การเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมโทรมทั้งหลายนั้นเป็นธรรมชาติปรกติของร่างกาย เป็นเหมือนกับใบไม้ซึ่งไม่มีแมลงกินแต่ก็จะล่วงหล่นไปตามธรรมดาของพืชต้นไม้ทั้ง

หลาย ความชราจะต้องมีเกิดขึ้นในตัวเรา แม้ว่าการเสื่อมโทรมทั้งหลายจะพบได้ คล้ายกับความเป็นโรคของคนไข้วัยยังน้อย แต่ก็เกิดขึ้นโดยอายุมิได้เป็นไปโดยพยาธิสภาพ มีเรื่องที่น่าคิดอันหนึ่งก็คือระหว่างคนแก่กับคนหนุ่มที่ตรวจสอบร่างกายแล้วว่าหัวใจก็ดี ปอดก็ดี ไตก็ดี ทางสมองและสภาพการดำรงชีวิตขณะนั้นก็ไม่มีข้อบกพร่อง แต่ในเมื่อเป็นโรคในคนต่างวัยกันนี้ต้องผ่าตัด และเป็นการผ่าตัดที่ยุ่งยากแบบ ๆ เดียวกัน คนแก่มักมีท่าที่จะสู้ไม่ไหวหรือทนไม่ได้เอาเลยทีเดียวทั้ง ๆ ที่ไม่พบมีโรคอื่นยกเว้นโรคที่บังคับให้ต้องผ่าตัดยากนั้น อาจจะถึงยุคขัยในอนาคตที่จะมีวิธีใดวิธีหนึ่งซึ่งจะชี้ออกมาได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของความชรานั้นเอง ซึ่งปัจจุบันนี้ไม่เรียกว่าเป็นโรค แต่แท้จริงแล้วมีข้อบกพร่องถึงขนาดว่าเป็น "โรคชรา" ในตัวของมันเองอันจะนำมาถึงที่สุดของชีวิต

จำนวนคนไทยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีมากขึ้น แต่ทั้งนี้เป็นจำนวนมากตามส่วนของจำนวนประชากรที่เพิ่ม ๆ ขึ้น เมื่อก่อนสงครามโลกครั้งที่สองใน พ.ศ. ๒๔๘๐ เรามีพลเมืองเกือบสิบสี่ล้านคน ในจำนวนนี้คิดส่วนร้อยแล้วพลเมืองที่อายุตั้งแต่ ๖๐ ปี จนถึง ๘๐ กว่าปีไปแล้วมีราว ๕ ต่อร้อย มาถึง พ.ศ. ๒๕๐๓ ประชากรมีจำนวน ๒๖ ล้านกว่าเพิ่มจากก่อนสงครามเกือบเท่าตัวคนวัย ๖๐ กว่าปีไปแล้วเหล่านี้คงเป็นร้อยละ ๕ ตามเดิมและเป็นตัวเลขที่เท่ากับความมีอายุยืนของประชากรต่าง ๆ ในประเทศทางเอเซียตะวันอออกเฉียงใต้นี้ แต่ประชากรญี่ปุ่นอายุยืนมากอย่างนี้มีถึงร้อยละ ๘ อเมริกันยิ่งอายุยืนถึงร้อยละ ๑๑ เยอรมันร้อยละ ๑๔ อังกฤษร้อยละ ๑๕ ยิ่งฝรั่งเศสแล้วยิ่งถึงร้อยละ ๑๖

บางท่านเข้าใจผิดว่าคนไทยสมัยนี้อายุยืนกว่าสมัยก่อน เพราะท่านดูตามแผนการคาดคะเนอายุของเด็กเกิดใหม่ ตามตัวเลขเมื่อปี พ.ศ.๒๔๗๒ เด็กผู้ชายเกิดมามีโอกาสอยู่ได้ถึง ๓๑ ปีกว่า เด็กผู้หญิงถึง ๓๗ ปีกว่า มาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๗ เด็กผู้ชายคะเนได้ว่าอยู่ได้ถึงอายุ ๕๕ ปี ถ้าเป็นเด็กผู้หญิงอาจได้ถึง ๖๒ ปี แต่นั่นเป็นการคาดคะเน คราวนี้เราอาจจะคิดถึงอัตราตายของคนไทยเราที่ลดลง เช่นเมื่อ ๒๐ ปีมาคนไทยเราคิดตั้งแต่แรกเกิดแล้วตายถึง ๑๗ คนในอัตราหนึ่งพัน มาปัจจุบันนี้ลดลงมาเหลือราวพันละ ๗ คนเท่านั้น แต่ที่ตายน้อยลงนี้ มิใช่คนแก่ตายน้อยลงด้วยตามส่วน อัตราตายที่ลดลงนั้นเนื่องจากความเจริญทางการแพทย์เกี่ยวกับการคลอดและการอนามัยกับป้องกันรักษาโรคในบุคคลวัยไม่สูง โดยเฉพาะการตรวจและรักษาโรคติดต่อเชื้อ และการบำรุงร่างกายให้มีสภาพความเป็นอยู่ดีขึ้น สามารถป้องกันโรคได้มากเข้าส่วนคนสูงอายุนั้นมีโรคอย่างใดที่เป็นภยันตรายต่อชีวิต เมื่อสมัยก่อนก็ยังคงเป็นอยู่อย่างนั้น ในสมัยนี้ยังต้องมีการศึกษาและค้นคว้าเรื่องวัยสูงอายุกันอีกมาก จึงจะบรรลุผลให้คนแก่ยิ่งตายน้อยเข้า ถึงแม้ในต่างประเทศก็เป็นเช่นเดียวกัน

สำหรับประชากรวัย ๖๐ ปีกว่าไปแล้ว ปรากฏว่าหญิงมีจำนวนมากกว่าชายอายุกว่า ๖๐ ปีด้วยกัน แม้ในต่างประเทศก็เช่นกัน กลับตรงกันข้ามกับคนอายุน้อย ๆ เช่นเมื่อเกิดมา เด็กที่เป็นชายมีจำนวนมากกว่าที่เป็นหญิง แต่จากนั้นมาผู้ชายก็เริ่มมีอันจะเป็นไปที่ทำให้มีการตายมากขึ้น แม้แต่ในปีแรกเด็กชายก็จะตายด้วยโรคปอดและอุบัติเหตุทางสมองมากกว่าเด็กหญิง คิดกันว่าทั้งนี้อาจเป็นเพราะแม่ๆทั้งหลายรู้สึกว่าลูกชายแข็งแรงและทนทานกว่าลูกผู้หญิง เลยมีการปล่อยปละละเลยมากกว่า อุบัติเหตุ

ต่าง ๆ ยิ่งเพิ่มมากขึ้น เมื่อเด็กชายชอบผจญภัยเช่นการขับขี่จักรยานยนต์และรถยนต์ ในระหว่างอายุ ๑๕ ถึง ๔๔ ปี มีแต่เหตุของการตายที่สำคัญยิ่งอยู่สามประการ คืออุบัติเหตุ มะเร็ง และโรคหัวใจ อุบัติเหตุเพราะการทำงานและการเดินทางเกิดมากกับชาย มะเร็งนั้นเป็นภยันตรายต่อทั้งสองเพศมีบ่อยต่างวัยกัน ในตอนอายุ ๑๕ ถึง ๒๔ ผู้ชายตายด้วยมะเร็งมากกว่าผู้หญิง จากอายุ ๒๕ ถึง ๓๔ ทั้งชายและหญิงตายเพราะมะเร็งเท่า ๆ กัน แต่พอถึงอายุ ๓๕ ถึง ๔๔ ผู้หญิงจะเป็นมะเร็งตายมากกว่าผู้ชายโดยเฉพาะมะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม

ผู้ชายตายเพราะเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิงทุก ๆ วัย ผู้หญิงมีสภาพตามธรรมชาติที่ช่วยป้องกันอยู่ที่ฮอร์โมนเพศหญิงก่อนหน้าวัยหมดระดูมีส่วนด้วย เมื่อผ่านวัยนี้ไปแล้ว อัตราตายด้วยโรคหัวใจในผู้หญิงจะสูงขึ้น มีข้อสนับสนุนอันหนึ่งก็คือผู้หญิงอายุยังน้อยที่ต้องถูกผ่าตัดเอารังไข่ซึ่งขับฮอร์โมนเพศออก อัตราตายด้วยโรคหัวใจสูงกว่าที่หญิงไม่ถูกผ่าตัด

ถ้าไม่คิดถึงอันตรายที่เกิดจากความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวันของผู้ชายแล้ว ผู้ชายก็ยังมีส่วนที่เป็นปัจจัยให้อายุสั้นได้อีกสองประการ คือการสูบบุหรี่ที่ทำให้แรงดันเลือดสูงได้และในที่สุดก็เป็นอันตรายต่อหัวใจ โดยเฉพาะในบางประเทศที่ผู้ชายติดบุหรี่มากกว่าผู้หญิง มิหนำซ้ำยังรับประทานอาหารจุจนอ้วนพีมีน้ำหนักเกินพิกัด ผู้ชายเหล่านั้นจึงอายุไม่ยืน แม้ว่าผู้หญิงก็มีน้ำหนักมาก ๆ พอ ๆ กัน แต่เพียงความอ้วนอย่างเดียวก็พอจะเห็นได้ว่ามีฤทธิ์ต่อการมีอายุยืนอย่างใด คือเห็นได้ว่าจำพวกคนที่น้ำหนักมาก ๆ นั้น คนที่พยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ไม่ก่ออันตรายจะมีอายุยืนกว่าพวกที่คงอ้วนเอา ๆ

สตรีนั้นไม่เพียงมีสรีระร่างอันทนทานเท่านั้น แต่ยังมีดุลยภาพในทางประสาทและจิตใจสำรวมดีกว่าบุรุษ เรื่องอัตวินิบาตกรรมเป็นตัวอย่าง ในพวกฆ่าตัวตายมีเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในพวกพ่อม่ายแม่ม่ายก็เป็นอุทาหรณ์อีกข้อหนึ่ง อัตราตายของชายที่เป็นม่ายในหกเดือนภายหลังภรรยาสิ้นชีวิตไปมีมากกว่าชายวัยเดียวกันที่ยังมีคู่ครองอยู่ถึง๔๐เปอร์เซ็นต์ ส่วนการตายของแม่ม่ายเพราะกรำใจเช่นนี้มีน้อยกว่า

ในสมัยปัจจุบันภัยของการมีครรภ์และการคลอดที่เคยบั่นทอนชีวิตสตรีเมื่อสมัยห้าสิบหกสิบปีโน้นบัดนี้ลดไปอย่างมากแล้ว การคลอดก็ใช้โรงพยาบาลมากขึ้น ปลอดภัยมากเข้าเพราะเมื่อเกิดอะไรแทรกแซงขึ้นก็ได้รับการช่วยเหลือได้ทันท่วงที

สาเหตุของความแก่และการมีอายุยืน

ได้มีนักวิทยาศาสตร์ทั้งทางแพทย์และทางสาขาอื่น ค้นคว้ากันมากถึงเหตุที่ทำไมคนเราถึงแก่ลงและถึงเขตสุดของอายุขัย และต่างหวังกันว่าในไม่กี่ปีข้างหน้าอาจจะพบสาเหตุที่แท้และเฉพาะในเรื่องนี้

วิทยาศาสตร์ที่เป็นชั้นละเอียดและยอดของเรื่องแก่ ก็คือเรื่องของเซลล์ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เชื่อกันว่าเซลล์ของแต่ละบุคคลนั้นถูกสร้างสรรค์มาแต่กำเนิดของบุคคลนั้นแล้ว มีนักเซลล์วิทยานำเอาเซลล์ของผิวหนังของคนอายุต่างๆ กัน ตั้งแต่วัยก่อนคลอดไปจนถึงของคนอายุ ๙๐ ปี เซลล์เหล่านี้เมื่อนำไปเพาะและเลี้ยงต่อไปจะอยู่ได้เพียงเท่าอายุขัยของเจ้าตัวเจ้าของที่ให้เซลล์นั้นมา เซลล์อ่อนทวีจำนวนได้มากกว่าเซลล์แก่ เช่นเอาเซลล์เนื้อปอดเด็กในครรภ์ไปเพาะเลี้ยงเทียบกับเซลล์เนื้อ

ปอดของคนโตแล้ว เซลล์พวกแรกจะงอกทวีจำนวนได้ตั้ง ๕๐ ขั้น ส่วนของปอดคนโตจะทวีจำนวนได้เพียง ๒๐ ขั้นเท่านั้น ตลอดจนได้มีการค้นลึกซึ้งเข้าไปถึงภายในเนื้อของเซลล์เอง จนได้พบความจริงบางอย่างว่าส่วนประกอบของเซลล์มีการเปลี่ยนแปลงใน ทำนอง ที่ทำให้เซลล์แก่เร็วแก่ช้าตลอดถึงสูญเสียไป

มีกล่าวกันว่าคนที่อายุยืนนั้นเป็นตามพันธุ์ อายุยืนเหมือนบิดาบ้างเหมือนมารดาบ้าง ทั้งนี้ก็มีความจริงอยู่บ้าง ดังจะเห็นได้ในทางพันธุศาสตร์ ซึ่งค้นได้ว่ามีหน่วยกรรมพันธุ์ที่เรียกว่า gene ในเซลล์ของแต่ละคน บางคนมีโรคทางพันธุศาสตร์ มีอายุอยู่ได้เพียงอายุ ๑๑ ขวบก็มีลักษณะชราและถึงแก่กรรม เซลล์ของบุคคลคนนี้เอามาเพาะเลี้ยงก็ไม่เจริญ ทวีจำนวนได้น้อยขั้นและทำลายตัวเองไป เซลล์คงมี gene หน่วยหนึ่งที่บังคับให้ชีวิตของเซลล์ทั้งหลายทั่วร่างกายให้อายุสั้น

มีตัวอย่างที่สนับสนุนเรื่องอายุเกี่ยวกับพันธุศาสตร์อันหนึ่งก็คือการสืบสวนทำสถิติการตายของพี่น้องฝาแฝด ฝาแฝดชนิดที่สัมพันธ์กันตามพันธุ์ ก็ได้แก่พวกที่ปฏิสนธิจากเซลล์ไข่ใบเดียวที่เจริญโดยแตกแยกเป็นเด็กสองคน แต่ละคนได้หน่วยหรือเชื้อกรรมพันธุ์ไปเท่า ๆ กัน สมรรถภาพการยังชีวิตก็มีเท่าๆ กัน เกิดมามีรูปร่างมีเพศมีหน้าตาและสัญญลักษณ์ทั่วสรรพางค์กายเหมือนกัน แม้จิตใจก็คล้ายกันอย่างใกล้ที่สุด ส่วนฝาแฝดอีกชนิดหนึ่งนั้นปฏิสนธิจากเซลล์ไข่คนละเซลล์ผสมแยกจากกันคนละเซลล์ แต่ละเซลล์ก็คลี่คลายกลายเป็นตัวเด็กคนละคน ซึ่งไม่มีเชื้อกรรมพันธุ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ถ้าจะเปรียบก็เป็นเพียงพี่น้องคู่กันในครรภ์มารดาแต่บังเอิญกำเนิดและเกิดในเวลาพร้อมกัน อาจบังเอิญมีเพศเดียวกัน

หรือต่างเพศกัน แต่หน้าตาผิวพรรณรูปร่างทั่ว ๆ ไปตลอดจนจิตใจไม่เหมือนกันเลย เขาสืบสวนฝาแฝดทั้งสองชนิดเมื่ออายุเกินกว่า ๖๐ ปีไปแล้วหลายร้อยคู่ ปรากฏว่าพวกที่มีกรรมพันธุ์สัมพันธ์กัน คือแฝดจากไข่เซลล์เดียวนั้นมีอันจะเป็นไปในชีวิตคล้ายกันมาก แฝดหญิงคู่หนึ่งมีโรคที่ประสาทเสื่อมเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ทั้ง ๆ ที่คนหนึ่งดำรงชีวิตด้วยฐานะดีทั้งทางสังคมและทางการกินอยู่ดีกว่าอีกคนหนึ่ง ภายหลังตาก็บอดและหูก็หนวกในเดือนเดียวกันเลย และยิ่งกว่านั้นเกิดสิ้นชีวิตในวันเดียวกันด้วย พวกนี้หากอายุยืนก็อยู่ได้จนแก่เฒ่าเท่า ๆ กัน สัญญลักษณ์ของร่างในวัยชราก็เป็นไปอย่างเดียวกัน ฝาแฝดที่พันธุศาสตร์แบบนี้เมื่อตายก็ตายเวลาคิดถัวแล้วเวลาห่างกันเพียง ๓๖.๙ เดือนหรือสามปีกว่าเท่านั้น แต่ฝาแฝดที่ไม่มีความสัมพันธ์กันทางพันธุศาสตร์อีกพวกหนึ่งนั้นสืบได้ว่าการตายเกิดขึ้นเป็นเวลาคิดถัวห่างกันถึง ๗๘.๓ เดือนคือ ตั้งหกปีกว่า

ในครอบครัวบางครอบครัว อายุของแต่ละคนยั่งยืนกันทั้งนั้นแต่ทั้งนี้ก็ต้องหมายความว่าสมาชิกเหล่านั้นต่างมีสุขภาพและอนามัยดีไร้โรค ไร้ภยันตราย แต่ถ้าแต่ละคนสมบุกสมบัน ติดโรคโน่นเป็นโรคนี่ตลอดจนประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งบั่นทอนอายุบุคคลที่ควรมีอายุยืนนั้น ๆ ได้ เพราะฉะนั้นมีตำราบางเล่มเขียนไว้ว่าให้เอาอายุของบิดา อายุของมารดา อายุของปู่ ของย่า ของตาและของยายบวกกันเข้าแล้วหารด้วยหก จะได้ผลลัพธ์เป็นอายุคาดคะเนของบุตรก็ไม่จริงเสมอไป

มีครอบครัวที่มีสมาชิกอายุสั้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพของสังขารมีความบกพร่องจากกำเนิด เช่นเป็นโรคหัวใจ เป็นโรคหลอดเลือดสมองเปราะ โรคเบาหวาน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเรื่องอายุสั้นเพราะมีความพิการจาก

กรรมพันธุ์ก็ยังไม่เป็นที่พิสูจน์ได้ชัดแจ้ง อย่างไรก็ตามควรใส่ใจไว้ว่าอายุไม่ควรสั้นตามพันธุ์ หากระวังรักษาตัวและป้องกันอย่าให้เกิดโรค หรือภยันตรายมาพ้องพาน ให้ได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อยู่เป็นประจำ

ปัจจัยอันที่สองในสาเหตุของความแก่เร็วแก่ช้าก็คือโรคร้ายต่างๆที่อุบัติขึ้นเมื่ออายุยังน้อยอยู่ โรคติดเชื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะ ไตพิการในวัยเด็ก ตับอักเสบเมื่อหนุ่ม ๆ เหล่านี้เป็นต้น อาจจะพูดได้ว่าถ้าอายุคนเราจะยั่งยืน ก็ต้องมีประวัติสุขภาพดีมาแต่ยังเยาว์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือรักษาตัวดีในวัยยังอายุน้อย เช่นคนที่ถูกผ่าตัด ตัดเอาไตออกเสียข้างหนึ่งตั้งแต่อายุยี่สิบกว่า ๆ แต่นั้นต่อมาเขาก็รักษาตัวดี ระมัดระวังสิ่งที่จะแสลงต่อร่างกายจนบัดนี้อายุจะเจ็ดสิบปีก็ยังมีร่างกายสมบูรณ์ทั้ง ๆ ที่พี่น้องร่วมท้องเดียวกันสิ้นชีวิตไปแล้วก็มี

ปัจจัยข้อที่สามก็คือสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เห็นง่ายๆก็เช่นชาวนา ชาวเรือ และบุคคลที่ต้องตากร่างตรากตรำต่อแดดต่อฝน ผิวหนังจะคล้ำเหี่ยวย่นดูแก่เร็ว ฝรั่งที่มาทำงานในประเทศร้อนก็ว่ากันว่าตรากตรำต่อดินฟ้าอากาศทำให้แก่เร็ว แต่ฝรั่งที่รู้จักรักษาตัวและมีอายุยืนก็มีเหมือนกัน พวกศิลปินที่แสดงบนเวทีที่พยายามป้องกันตัวมิให้ตากแดดตากลมจัด แม้วัยเข้าห้าสิบหกสิบแต่ผิวกายยังมีน้ำมีนวลก็เป็นตัวอย่างของอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมร่างกาย ภาวะการเป็นอยู่นอกร่างกายนี้มีผลให้อายุสั้นได้ก็โดยทำให้ติดเชื้อโรค หรือประสบภยันตรายได้ง่าย

เมื่อกล่าวถึงภาวะของสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย ก็น่านึกถึงเรื่องการทำงานหนัก สงสัยกันว่ากรรมกรที่ตรำงานหนักๆจะอายุสั้น ข้อนี้ไม่จริง

เสมอไป ถ้าหากรักษาตัวดีไม่มีโรคใด ๆ พ้องพาน มีการกินอยู่ถูกต้องอนามัยก็มีอายุยืนได้ ตรงกันข้ามนายธนาคารที่ประสบงานสมองหนักๆจิตใจมีแต่ความเป็นห่วง อายุก็ไม่ยืน ยิ่งภาวะการเป็นอยู่ของสังคมในปัจจุบันเป็นไปด้วยความรีบด่วนตึงเครียด ก็ยิ่งมีทางให้อายุสั้น

สุรายาเมาที่เสพอยู่หนัก ๆ เป็นประจำก็จะแสดงพิษสงต่อชีวิตได้ อวัยวะสำคัญในการครองชีพจะได้รับพิษไปด้วย เกิดการเสื่อมโทรมเร็ว เช่นสมอง หัวใจ ตับและไต แม้แต่ผิวภายนอกของนักสุราบานที่ร่ำตั้งแต่เช้าจนค่ำ ก็แห้งเกรียมเท่า ๆ กับเนื้อเยื่อของอวัยวะภายในของร่างกาย

อาหารการบริโภคเป็นปัจจัยอันที่สี่ในเรื่องเหตุของความชรา อาหารที่ได้สัดส่วนเป็นประโยชน์เป็นสิ่งจำเป็นต่อการครองชีพ ในสัตว์ทดลอง เช่นหนู และพวกออสเตรเลียนมนุษย์เผ่าเดิมนั้นถ้าจำกัดอาหารแม้จะเติบโตช้าแต่มีอายุยืน ยิ่งกว่านั้นยังเป็นมะเร็งได้ยาก บ้านคนชราแห่งหนึ่งในอเมริกาให้คนชราวัยกว่าหกสิบปี สมัครกินอาหารจำกัดและไม่จำกัด ในพวกจำกัดนั้นชั่วเวลาสามปีมีคนชราตายเพียง ๖ คน แต่พวกที่เลือกกินได้กินเอามีตายถึง ๑๓ คน อาหารเป็นประโยชน์อาหารถูกส่วนและอาหารที่ไม่มีพิษจะช่วยลดความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่อาหารที่กินเกินความต้องการและไม่เลือก เพ้น ละเว้น สิ่งที่ เป็นพิษ ย่อมให้โทษและบั่นทอนชีวิตได้

ข้อที่ห้าก็คือต่อมขับฮอร์โมนต่าง ๆ มีการเสื่อมโทรมตามวัยหากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นเร็วร่างกายก็บรรลุวัยชราได้เร็ว ยิ่งหากเกิดมีโรคขึ้นกับต่อมขับฮอร์โมนด้วยแล้ว อวัยวะที่ต้องการฮอร์โมนของต่อมเหล่านี้ควบคุมก็จะโทรมเร็ว

ข้อสุดท้ายก็คือจิตใจ จะเกี่ยวข้องกันอย่างไรระหว่างจิตใจกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยชรา เป็นต้นอย่างที่กล่าวไว้ในเรื่องพ่อม่ายแม่ม่ายมาแล้ว แต่มีผู้สังเกตได้ว่าคนที่ใจคอแปรเปลี่ยนง่าย อารมณ์จัดประสาทไหวตัวตึงเครียดเสมอ ๆ นำให้มีโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็งและการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อที่พบในคนแก่ก่อนวัยอันสมควร อาจจะเป็นด้วยว่าสมองซึ่งมีศูนย์ประสาทควบคุมอวัยวะต่าง ๆ และควบคุมหลอดเลือดของร่างกายสัมพันธ์กับส่วนสมองที่ควบคุมจิตใจ การแปรผันทางใจจึงมีผลสะท้อนต่อศูนย์ประสาทเหล่านี้ เลยกระเทือนถึงร่างกายทั่วๆไปด้วย

อวัยวะทั่วร่างกายนั้นอยู่ได้โดยมีเส้นประสาท และหลอดโลหิตเลี้ยง ถ้ากระแสประสาทเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไปมาได้ปรกติ อวัยวะแต่ละอันก็ทำงานเป็นปรกติ การเสื่อมโทรมจะเกิดขึ้นก็อยู่ที่ปัจจัยอื่น ๆ และเป็นไปตามวัย อวัยวะต่าง ๆ ต้องการโลหิตไหลมาเลี้ยงและไหลกลับไป ได้โลหิตใหม่มาอีก หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้เนื้อเยื่อของอวัยวะนั้นดีชักตัวอย่างเช่นไตทั้งสอง แต่ถ้าหลอดเลือดที่เลี้ยงไตเกิดมีผนังแข็งและมีโพรงตีบแคบลง เนื้อก็จะค่อย ๆ เสื่อมและไตก็จะทำงานต่อ ๆ ไปไม่ปรกติ

สรุปสั้น ๆ ถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในความชราภาพของคนเราก็มี :

๑. กรรมพันธุ์
๒. วิถีทางดำเนินของชีวิต การกินอยู่ของบุคคล
๓. ภัยพิบัติที่มีต่ออวัยวะต่าง ๆ
๔. โรคต่าง ๆ และโดยเฉพาะโรคติดเชื้อ

๕. จิตใจและสภาพของประสาทกับหลอดเลือด

๖. ฮอร์โมนและสารเคมีที่เกิดในการเผาผลาญในร่างกาย

มีศาสตราจารย์ชาวอิตาลีในเมืองไมแลน ได้คิดค้นหลักการวัดความชราของร่างกายทางชีววิทยา เป็นขั้น ๆ คือ ขั้นหนึ่งสอบสวนเนื้อเยื่อของกระจกแก้วตา ซึ่งถือเป็นตัวแทนของเนื้อเยื่อระบบเยื่อใยสัมพันธ์ยึดเหนี่ยวของร่างกายที่มีเปลี่ยนโทรมตามวัย เด็ก ๆ ถือหนังสืออ่านใกล้ชิดกับลูกตา ยิ่งอายุแก่ ๆ เข้าจะถือหนังสืออ่านห่าง ๆ ออกไปเป็นหลักขั้นหนึ่ง

ต่อมาขั้นสองก็คำนึงถึงความจำ คนบางคนลืมอะไร ๆ ที่รับรู้ในเวลาเมื่อครู่นี้ บางทีดูเลขหมายโทรศัพท์ แต่พอหันไปจับเครื่องโทรศัพท์ จะหมุนเลขก็ลืมเลขที่ดูเมื่อกี้เสียแล้ว หรือลืมชื่อบุคคลซึ่งเพิ่งได้รับการแนะนำตัวเมื่อสักสองนาทีมานี้เอง หรือถ้าเลือกหาคำที่สั้น ๆ และไม่เกี่ยวกับอาชีพประจำวัน หรือไม่เกี่ยวกับระดับการศึกษาของผู้ถูกทดสอบ ซึ่งเป็นเรื่องของการได้เปรียบในการจดจำ คนที่จำคำที่แต่งขึ้นสอบสวนความจำได้เป็นประโยคที่มีสิบคำ จะพบว่าคนแก่มีสมรรถภาพแตกต่างกันตามความชราทางชีววิทยาของร่างกาย ให้อ่านหนึ่งนาทีแล้วพักหนึ่งนาทีจึงให้พูดดัง ๆ หรือเขียนลงไปว่ามีคำอะไรบ้างในประโยคที่อ่านนั้น บางคนจำไม่ได้เอาเลยสักคำก็มี

ขั้นที่สามของการวัดความชราก็ได้แก่จิตใจ ต้องหาข้อทดสอบที่แสดงถึงความคิดนึกที่ใช้ได้ในทุกระดับของคนต่างฐานะในสังคม หรือในอาชีพ ท่านศาสตราจารย์ผู้นั้น ใช้ปัญหาเกี่ยวกับความคิดนึกทางความหวังของชีวิตโดยถามว่า "หากโลกนี้เต็มไปด้วยเครื่องยนต์กลไกแล้ว ท่านคิดอย่างไร" แล้วให้เลือกตอบตามคำตอบข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อนี้คือ : "ฉัน

ก็เห็นจะตายก่อนแล้ว'' ''มันไม่ควรเป็นไปได้'' ''ฉันไม่ยี่หระกับมันดอก'' ''ฉันคงเศร้าใจ'' ''ฉันก็จะสุขสบายมาก'' คำตอบอันแรกเป็นอันหมดความหวัง ชีวิตจะสิ้นแล้ว อันที่สองแสดงถึงจิตใจเซื่องซึม อันที่สามเป็นความรู้สึกไม่เอาไหนเลย อันที่สี่แสดงถึงความท้อถอย ส่วนอันที่ห้าแสดงถึงจิตใจที่ยังมีมานะยังหวังจะต่อสู้ อันนี้เป็นอันดับสูงสุดของจิตใจซึ่งยังไม่แก่

ขั้นที่สี่ก็เป็นการทดสอบกำลังของหัวใจ ที่จะสนองตอบในการออกกำลังทั้งนี้ก็เป็นผลให้สอบสวนสมรรถภาพของอวัยวะอื่นไปด้วยในตัว ให้คนแก่นั้นวิ่ง ๑๐๐ เมตรในชั่วเวลาราวหนึ่งนาที และนับชีพจรหัวใจที่ยังไม่แก่จะเต้นไม่เร็วขึ้นมาก ชีพจรนับได้เร็วขึ้นเพียงไม่กี่ตุบแต่หัวใจที่ชราจะเต้นให้ชีพจรสูงขึ้นได้ตั้งแต่ ๓๐ ตุบขึ้นไป และคืนสู่อัตราปรกติได้ช้า

ข้อที่ห้าเป็นการตรวจหาปริมาตรของฮอร์โมนเพศของชายและของหญิงที่ขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะ สำหรับทางหญิงนั้นหากใช้ตรวจเซลล์ในน้ำช่องคลอดก็ได้ผลแน่นอนได้เหมือนกัน ทั้งนี้เป็นเรื่องของแพทย์และต้องการห้องทดลอง

จากผลการคาดคะเนทั้งห้าข้อนี้ ท่านศาสตราจารย์ผู้นั้นก็จะให้คะแนนและคิดเป็นดรรชนี มีเกณฑ์เทียบผลที่ควรวัดเข้ากับขั้นอายุต่าง ๆ ว่าชราแค่ไหน

กิจการงานของคนแก่

ในสหรัฐอเมริกา คนแก่วัย ๗๐ ปี ๙๔๘ คน มีเพียง ๒๓ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ทุพพลภาพ ไปไหนมาไหนไม่ได้ นอกนั้นส่วนหนึ่ง ๒๔ เปอร์เซ็นต์ ยังคงทำงานทำการได้ปรกติ ที่เหลือก็ยังคงออกแรงเดินเหินได้ดี แม้จะมีอะไรบกพร่องบ้างก็ตาม

คนในเมืองเชฟฟิลด์ของอังกฤษอันเป็นเมืองอุตสาหกรรมหนักมีผู้ค้นคว้าพบว่าในจำนวนชายหญิงชรา ๑,๕๘๖ คน ซึ่งมีอายุระหว่าง ๖๐ ถึง ๘๕ ปีกว่า มีเพียง ๘ เปอร์เซ็นต์กว่า ๆ เท่านั้นที่ต้องอยู่กับบ้าน แต่ ๗๘ เปอร์เซ็นต์นั้นไปไหนมาไหนได้ปรกติ

พูดถึงกิจการงานที่ประกอบอยู่ได้ ในพวกคนแก่วัย ๘๕ ปี ไปแล้ว ๔,๘๘๑ คนให้ประวัติว่าผู้ชายทำงานอาชีพอยู่มาจนถึงอายุ ๖๕ ปีเกือบ ๓๗ เปอร์เซ็นต์แต่ผู้หญิงนั้นทำได้เพียง ๘ เปอร์เซ็นต์กว่า ๆ แม้คนที่อายุวัยเข้า ๘๐ ปี ก็ยังทำอาชีพได้ เป็นชาย ๑๒ เปอร์เซ็นต์ เป็นหญิง ๕ เปอร์เซ็นต์

ดูตามสถิติทั้งสามข้างบนนี้ ก็น่าเป็นเครื่องกระตุ้นให้พวกท่านผู้มีอายุสูงทั้งหลายมีแก่ใจในการดำรงชีวิตของท่านให้เป็นสุขได้มากยิ่งขึ้นแต่ควรสำเหนียกว่าสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวและในการงาน อาชีพ เหล่านี้จริงอยู่ยังกระทำอยู่ได้ แต่ก็ต้องใช้ความพยายามของกายและใจมาก การเคลื่อนไหวนั้นคงจะเนือยช้าลง มือเท้าจะย่างเยื้องไปได้ก็ต้องใช้แรงกล้ามเนื้อที่แปรผันแล้วตามวัยอายุด้วยความระมัดระวังมิให้พลาดพลั้ง ยิ่งการใช้มือใช้เท้าซึ่งต้องมีความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อประกอบการงานละเอียดลออยิ่งยากมากเข้า จึงควรสังวรในเรื่องเหล่านี้ไว้ ยิ่งอวัยวะที่ทำหน้าที่สัมพันธ์กันคือสมอง ประสาท โลหิต หัวใจ หลอดเลือดและกล้ามเนื้อเสื่อมโทรมต่าง ๆ ในวัยนี้ก็ยิ่งมีอันจะผิดพลาดและเกิดอันตรายได้ง่าย

จิตใจของท่านผู้สูงอายุ

ผู้ที่อายุแม้เพียงห้าสิบกว่า ๆ ก็อาจเกิดความสำนึกในใจตนเองว่าจะแก่แล้ว เพื่อนฝูงถามว่าเท่าไหร่แล้ว ก็ตอบว่า "เพิ่งสี่สิบเก้า" ตอน

หลังต่อมาก็ยังคงตอบว่า "สี่สิบเก้าเท่านั้น" ปักใจอยู่ว่าความแก่วัยคือความเสื่อมโทรม แต่หากเป็นชาวบ้านธรรมดา ทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ทำนา มีงานประจำและไม่มีกฎเกณฑ์ขนาบบังคับอยู่ก็ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกอะไรมากนัก นอกจากร่างกายจะขาดการบำรุงทางอุปโภคและบริโภค หรือมีโรคเรื้อรังประจำตัวจึงจะคอยรำลึกถึงความเสื่อมโทรมอันแท้ของร่างกายและอายุขัย บุคคลประเภทนี้ไม่มีกฎเกณฑ์เกษียณอายุงาน ไม่มีสิ่งที่หวังชนิดโลภและหลง ใจก็สบาย ไม่มีความทะเยอทะยาน สังคมของตนมีอย่างใดก็คงเป็นไปอย่างนั้น ถ้าหากจะมีก็เพียงเรื่องค่าครองชีพและทางวัตถุที่จะพึงบำรุงชีวิตตนและบุตรหลานถ่ายทอดกันไป จำกัดตนให้รู้สึกเสมอว่าควรพอใจในสิ่งที่มีพอเพียงแล้วตายแล้วก็ต้องทิ้งอยู่กับดิน

ท่านผู้ที่ทำงานในสำนักงานของบริษัทหรือในการอุตสาหกิจหรือรับราชการทุกเมื่อเชื่อวัน มีงานบังคับ มีกฎเกณฑ์ มีผู้บังคับบัญชาสูง ๆ ขึ้นไป ต้องเคร่งเครียดทั้งกายและใจ แต่พออายุใกล้หกสิบเข้ามา อาจจะรู้สึกมีความหวังในการผ่อนคลายทุกสิ่งไปในทางสบายมีความหวังแจ่มใสที่จะได้พักผ่อนและวางมือปลดปล่อยตนเองให้ออกจากวงงานที่กระชับอยู่รอบตัว แต่จะมีบุคคลประเภทหนึ่งอาจจะมีความรู้สึกตรงกันข้าม รู้สึกคล้ายกับว่าจะไปไม่รอดและหมดความหวังทั้งปวง

พอมาถึงเวลาถูกปลดออกจากงาน จิตใจก็จะเปลี่ยนไปได้หลายอย่างซึ่งอาจจะเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว แรก ๆ การว่างงานก็จะทำให้ใจสบายรู้-สึกเป็นอิสระ แต่ต่อไปจะเกิดรู้สึกถึงการไร้งาน ว่างมือหมดกิจกรรมที่เคยกระปรี้กระเปร่า ขาดรายได้ที่เคยพอกพูน เปลี่ยนฐานะทางสังคมและไม่มีบทบาทในสังคมและอำนาจที่เคยมีอยู่ คิดไม่ออกว่าจะหางานอะไรทำให้

เพลินและเป็นผลประโยชน์แก่ตนเองทั้งทางการเงินและทางจิตใจ ทั้ง ๆ ที่สมองก็ยังดีและกำลังวังชาก็ยังไม่บกพร่องมากมาย

หากมีโรคภัยรบกวนก็ยิ่งมีความกังวล เพราะรายได้ที่ลดลงจะขัดสนในการบำรุงรักษาตนเอง

บุตรหลานที่โต ๆ ขึ้น ก็อาจห่างไกลออกไปเพราะการงานหรือเพราะการวิวาหะหรืออาวาหะ ย่อมกระเทือนจิตใจในเชิงที่เคยคิดจะพึ่งอาศัยเขา และกลัวว่าเขาจะไม่อินังขังข้อต่อไป แต่เคราะห์ดีในหมู่คนไทยเราที่ลูกหลานผู้เยาว์ส่วนมากไม่ทิ้งพ่อแม่ ความสัมพันธ์ทั้งทางกายวาจาและใจยังคงไม่แปรผันมาก แตกต่างกับคนบางเชื้อชาติ จะเห็นได้ชัดว่าบางประเทศมีอัตราอัตวินิบาตกรรมในคนวัย ๖๐ ปีขึ้นไปสูงมากกว่าคนอายุน้อยและมากกว่าอัตราในคนไทยเรา ซึ่งทั้งนี้เพราะบุคคลเหล่านั้นถูกทอดทิ้งขาดการสัมพันธ์กับบุตรหลานและญาติพี่น้อง

มิหนำซ้ำหากยิ่งมาสูญเสียภรรยาหรือการตายของสามี ความรู้สึกว้าเหว่ก็จะเกิดขึ้น สภาพของจิตใจก็เปลี่ยนไป โรคบางอย่างทางจิตหรือแม้แต่โรคบางอย่างทางกาย เช่น โรคของข้อกระดูกบางชนิดในคนแก่ก็จะปรากฏขึ้นติดต่อไป

ภาวะของการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่กล่าวแล้ว ควรจะสำนึกไว้เสมอสำหรับท่านผู้มีวัยย่างเข้ามาถึงเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างนั้น ควรจะเตรียมใจและเตรียมกายไว้เผชิญและไว้ปรับตนให้ไม่กระทบกระเทือนแต่ก็ให้ได้พอสมควร และอย่าให้ถึงกับเพื่อนปากเปราะทักทายได้ว่า "เออ ตั้งแต่เมียตายแล้วดูกระชุ่มกระชวยจริงนะ"

การปรับตนเพื่อให้อายุของท่านยืนต่อไปนั้นก็คือจงรักษาอนามัยร่างกายให้ดี อย่าหาสิ่งที่จะเป็นภัยต่อร่างกายเข้าสู่ตัวของท่าน ต้องตั้งตนเป็นผู้รับผิดชอบทางความสัมพันธ์ในเรื่องของครอบครัวและลูกกับหลานที่เกิดมาแล้ว แผ่จิตใจไปถึงสมาชิกของครอบครัวซึ่งจะเพิ่มพูนขึ้นมาด้วยความเมตตากรุณา มีมุทิตาและอุเบกขา คบเพื่อนซึ่งมีทั้งเก่าและใหม่ ความเป็นเพื่อนเก่าย่อมทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมีมาในอดีต ได้ช่วยจิตใจทบทวนความจำเมื่อครั้งยังเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้ เพื่อนใหม่จะช่วยจิตใจให้รู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้ง ที่สำคัญก็คือจงพยายามหาความรู้ศึกษาศีลธรรมซึ่งจะเกิดประโยชน์ยึดเหนี่ยวให้กายและใจเป็นสุข หาข้อเท็จจริงที่ควรเชื่อถือ และพิจารณาปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาคำสอนให้มนุษย์เรามีความสงบมีหิริและโอตัปปะ ตัดโทสะโมหะและความโลภเสียสิ้น นอกจากนั้นจงคิดถึงสมรรถภาพของตนว่ายังคงทำงานได้ ไม่ใช่งานของส่วนรวมก็เป็นงานที่ช่วยในครอบครัวได้ไม่มากก็น้อย ถ้าหากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ในใจไปในทางเศร้าและทางเสื่อมโทรมของสภาพตนเอง โทรมทางฐานะศักดิ์ศรีทั้งหลายก็ลองลุกขึ้นออกแรงเท่าที่ร่างกายจะอำนวย จับงานทางใช้มือไม้ ใช้การประดิษฐ์ประณีตบรรจงแก้ไขหรือปลูกสร้างสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่าที่จะทำได้ในบ้านเรือนหรือในที่ดินแม้แต่จะน้อยจะคับแคบสักเท่าใด จะเป็นการเปลี่ยนใจปล่อยความกลุ้มสุมอกให้มีทางออกอย่างน้อยก็เหงื่อออกจะทำให้ใจสบายขึ้น หัวคิดโล่งสมองโปร่ง และจิตใจแปรไปในทางแจ่มใส อาจจะมองเห็นโลกไปในทางที่ดีและมีหวังที่จะมีชีวิตยืนยงต่อไป ท่านจะยังชีวิตต่อไปได้ในชาตินี้ โดยไม่มีคนกล่าวหาว่าเป็นคนรกโลก

สติสัมปชัญญะและไหวพริบของคนแก่ไม่เสื่อมลงเลย ยกเว้นแต่จะมีโรคของระบบประสาทอย่างมาก ๆ และโดยเฉพาะเมื่ออายุแก่จริง ๆ แต่จากการตรวจความพิการของเนื้อสมองในคนแก่บางครั้งก็ไม่ปรากฏมีความพิการควบคู่กันไป บางคนก่อนจะถึงแก่กรรมมีจิตใจแปรผันอย่างมาก ๆ แต่เมื่อตรวจเนื้อสมองก็ไม่เห็นมีพยาธิสภาพใด ๆ ส่วนบางคนตรงกันข้ามก่อนจะเสียชีวิตครองสติสัมปชัญญะได้ดีตลอด ไหวพริบก็ดีแต่ในเนื้อสมองนั้นมีเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมมากมาย

ความจำรู้สึกจะลดลง เมื่อคนแก่จะต้องเรียนของใหม่ที่ต้องให้เลิกล้มขอองเก่าเสีย หรือมีการดัดแปลงจากเก่าเป็นใหม่ หรือต้องผสมผสานกับของใหม่ คนแก่คอยรู้สึกว่าสมรรถภาพในการเรียนรู้ของตนไม่ดี เทียบกับคนหนุ่มสาวซึ่งมักจะกระตือรือร้นรีบจับฉวยในการงานอะไรที่ได้กระทำใหม่ทั้งๆที่งานใหม่นั้นยังไม่แจ่มกระจ่างต่อตนคล้ายกับจะอาศัยเวลาอำนวยให้ค่อย ๆ ศึกษากรรมวิธีต่างๆ ไป แต่คนแก่จะต้องตริตรองจะค่อยๆ ตรวจตราสิ่งต่าง ๆ และจะต้องสอบถามถึงวิธีการที่จะตั้งต้นลงมือทำการงาน จะเป็นเพราะอะไรไม่แน่ชัด อาจจะเป็นเพราะว่าไม่ต้องการบรรจุของใหม่ทับถมสมอง หรือจะเป็นด้วยว่าเคยมีประสบการณ์ในเรื่องความเหลวแหลกหรือไม่ก็ในความสำเร็จมาในอดีตอย่างช่ำชอง จึงไม่อยากให้ประสบความล้มเหลวเกิดขึ้น ต้องการจะทำก็ต้องทำให้ได้ผลเป็นที่เชื่อได้

พวกคนชรามักลืมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดใหม่ได้ง่าย แต่มีความจำสิ่งที่ผ่านไปนานแล้วได้ดี ถ้าให้เล่าเรื่องอะไร ๆ เมื่อสมัยยังหนุ่มสาวอยู่เล่าได้เป็นตุเป็นตะ แต่ถ้าถามถึงชื่อของผู้ที่ถูกแนะนำเมื่อไม่นานจำไม่ได้ บางทีแม้ชื่อเพื่อนชอบ ๆ กัน ก็ยังลืม ต้องให้เวลาคิดนาน ๆ ลืมแม้กระทั่ง

รถยนต์ที่ตนขับเกิดขัดข้อง ภรรยาสมัครลงไปเข็นดันให้พอเครื่องติดก็ขับห้อจะกลับบ้านไปเลย ถ้าร่างกายปราศจากโรคภัยก็ยังไม่เลวมาก แต่ถ้ามีสุขภาพเสื่อมก็ยิ่งลืมอะไรง่ายเข้า คนแก่วัยไม่แน่นักว่าจะเสียความจำไปมากเท่ากับคนที่อมโรค ยังไม่มีใครบอกได้ว่าคนแก่ซึ่งเคยต้องใช้สมองทำงานมาก ๆ ในอดีต จะมีความจดจำได้ดีหรือตรงกันข้าม คนเหล่านี้ต้องเก็บ ๆ เรื่องราวมาก ๆ ไว้ในสมองจนมีสมรรถภาพความจำเหลืออยู่น้อย แต่ความจำดีนี้ก็อยู่ที่ประเภทของเรื่องอีก บางคนจำกาพย์กลอนไม่ได้ดีเลย แต่ถ้าเป็นเรื่องภาษาพูดภาษาเขียนร้อยแก้วต่าง ๆ จำได้ดี หรือทางแพทย์แล้วแพทย์มักมีความจำในวิชาการได้ไม่ลืม ดีกว่าท่องจำความอื่น ๆ แต่ความจำอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนหนุ่ม ๆ อิจฉา ก็คือที่คนหนุ่มชอบพังเพยนัก "คนแก่ ๆ ละชอบกล่าวนักว่า อดีตทั้งหลายสุกใส น่าสนุกสนานมากกว่าอะไรที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อะไร ๆ ก็ดีเสียหมด แต่สิ่งที่ดีเหล่านั้นผ่านไปโดยไม่กลับมาอีกแล้ว คุณลุงครับ"

การหลงและการลืมนี้น่าจะป้องกันได้ด้วยกระดาษกับดินสอ จงบันทึกและทำบัญชีอันดับของเหตุการณ์หรือวัตถุต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้ประยุกต์ในความเป็นอยู่ทั้งปัจจุบันและอนาคต การมีระเบียบและความเรียบร้อยของที่กินที่อยู่ การเก็บและบรรจุหรือสะสมข้าวของต่าง ๆ ในที่ที่ควรจะทำให้เบาใจ ที่สำคัญที่สุดก็คือความหัวเสีย ตลอดจนถึงกับกลุ้มใจและสลดใจในตนเองเมื่อหวนนึกคิดถึงข้อความจำบางอย่างไม่ได้หรือกลับไปค้นหาข้าวของที่เคยพบและเก็บซุกซ่อนไม่อยู่กับที่และไม่เป็นระเบียบแล้วหาไม่พบ จงค่อยจัดตนเองเสียใหม่ ยังไม่สายไป อะไรที่ลืม คิดไม่ออก ให้เวลาพักหนึ่งก็จะนึกได้ คิดออก

งานอดิเรกของคนแก่

คนที่ว่างงาน วางมือจากราชการงานเมือง ตกงานจากห้างร้านการค้าทั้งหลาย บางคนที่ยังมีภาระทำเป็นงานส่วนตัว มีอาชีพประจำติดตัวอยู่ได้ เช่น นักกฎหมาย นักก่อสร้างออกแบบ วิศวกร และแพทย์ คงจะไม่รู้สึกว่างเปล่าเปลี่ยว ยังคงหางานให้เพลิดเพลินและเป็นการประกอบอาชีพต่อไปได้ งานพิเศษที่เรียกว่าอดิเรกก็ไม่จำเป็นนัก แต่มิฉะนั้นถ้าไม่มีงานการอะไรทำ งานอดิเรกย่อมมีความสำคัญ อย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสบายขึ้นเมื่อได้สำนึกว่าตนยังทำอะไรสำเร็จได้อยู่ไม่มากก็น้อย งานอดิเรกนี้ยังทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงาน ช่วยการหมุนเวียนของโลหิต เป็นการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ ข้อแขนข้อขาได้ฝึกมิให้ฝืดได้

แต่งานอดิเรกทั้งหลายจะเป็นชนิดใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจความสนใจ ความรู้สึกสนุก และพื้นความรู้ของบุคคลนั้น ๆ เพราะฉะนั้นแต่ละคนก็ต้องเลือกให้เหมาะกับที่ตนชอบและสนใจ และที่ตนจะใช้พื้นความรู้ทางวิชาการประกอบ ให้คนแก่ที่ไม่สนใจทางภาษามาเขียนหรืออ่านหรือแปลหนังสือก็เท่ากับไปทวีความกลุ้มใจให้เกิดขึ้น หรือไปให้คนที่เคยปราดเปรื่องทางวิชาการมาทำงานที่ไม่ต้องใช้ไหวพริบสติปัญญาเลย ก็คงเบื่อแล้วเบื่ออีก อีกข้อหนึ่งก็คืองานที่ต้องใช้กำลังกายเคลื่อนไหวมาก ย่อมไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องระวังรักษาโรคของตนและที่ต้องจำกัดกำลังมิให้เกินไปเป็นอันตรายได้ งานอดิเรกที่อยู่ไปทำไปชำนาญมาก ๆ ขึ้นก็อาจเกิดเป็นอาชีพหารายได้ไปด้วยในตัว กับทั้งงานอดิเรกนี้ยังช่วยกันทั้งภรรยาและสามีก็ยิ่งทำให้ชีวิตสดใสได้ เป็นเรื่องออกความคิดปรึกษาและพูดจากันได้สนุก

ถ้าเป็นผู้ที่ออกแรงได้ไม่แสลงกับโรคก็มีการทำสวน พรวนดิน ดายหญ้า แยกพันธุ์ไม้ ปลูกต้นไม้ ถ้าจะเบา ๆ หน่อยก็แยกกล้วยไม้ เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงปลาดูเล่นหรือเพาะพันธุ์ที่ขายได้ งานช่างไม้ สลักไม้ ซ่อมเครื่องเรือนที่ชำรุดอยู่เก่าแก่แต่เพิ่งมามีเวลาทำตอนตกงานนี้ งานทาสี ทาน้ำมันขัดเงา ทีแรก ๆ ไม่ต้องประณีตนัก งานปูนที่ซ่อมรอยแตกร้าวทั้งในและนอกบ้าน

งานอดิเรกที่ใช้กำลังกายเบา ๆ ก็มีมาก เช่น การรวบรวมซองจดหมาย ตัดดวงตราไปรษณีย์แยกพวกผนึกตามประเภทและสมัยอย่างน้อยไม่จำหน่ายจ่ายแจกก็ไว้ดูเล่นเพลิน ๆ

ภาพถ่ายและรูปโปสต์การ์ดที่รวมไว้แต่ดึกดำบรรพ์ ลองเอามาเรียบเรียงเข้าสมุดแอลบั้มไว้ดูเล่น อาจเป็นภาพประวัติของตนเองสมัยต่าง ๆ ภาพกิจกรรมในอาชีพที่เคยปฏิบัติมา ภาพทิวทัศน์ที่เคยเที่ยวมาก็ดี ยิ่งท่านเคยถ่ายรูปเองมิหนำซ้ำยังไม่เคยอัดภาพดูเลยก็อาจให้เขาอัดขยายไว้ดู หรือยิ่งสร้างเป็นห้องมืดล้างขยายภาพได้เองก็ยิ่งก่อความสนใจได้มาก ฟิล์มถ่ายภาพยนตร์ ถ้ามีถ่ายไว้อาจนำมาประติดประต่อเข้าเรื่องเสียในตอนนี้ก็เหมาะไม่น้อย ถ้ายิ่งเขียนคำอธิบายภาพหรือบันทึกข้อความประกอบภาพได้ก็จะเป็นส่วนหนึ่งของชีวประวัติของท่านเอง

มีบางท่านหันไปเรียนภาษาซึ่งอาจมีพื้นเดิมอยู่บ้างก็ดีเหมือนกัน หรือจะแปลหนังสือจากไทยไปเป็นภาษาต่างประเทศ หรือต่างประเทศมาเป็นความเรียงภาษาไทยก็ได้ นอกจากนั้นก็หาทางเขียนจดหมายแลกเปลี่ยนกับผู้ที่ประกาศต้องการสารสัมพันธ์ทั้งในและนอกประเทศ

บางท่านอาจจะฟื้นวิชาวาดเขียนจากความรู้ที่เรียนมาเมื่อยังเยาว์ วาดเที่ยมแบบจากหนังสือสมุดภาพ จนกระทั่งถนัดมากเข้าก็วาดทิวทัศน์ หรือวาดเที่ยมภาพแอ๊บสะแทร็กสมัยใหม่นี้ หากมีเด็กหลานเหลนอยู่ด้วย ก็อาจจะช่วยวาดเขียนหรือให้ความคิดในเรื่องระบายสีแรเงา แม้กระทั่งช่วยสอนหนังสือแนะแนวต่าง ๆ

มีบางคนก็ริเริ่มเล่นดนตรีให้เพลิดเพลินไปเลย ตลอดจนกระทั่งซ่อมแซมหรือประดิษฐ์เครื่องเล่นให้เด็ก ๆ เหล่านั้น บางท่านอาจหาซื้อตำรามาอ่านและคิดซ่อมนาฬิกาซ่อมวิทยุที่เสียเก็บไว้นานแล้วให้ใช้ได้ต่อไปอีก

ข. โรคาพยาธิของคนสูงอายุ

ผู้สูงอายุก็เป็นโรคชนิดต่าง ๆ ได้อย่างคนหนุ่มคนสาวเหมือนกัน และยิ่งโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายในยุคศตวรรษที่ผ่านมาแล้วมีรู้กันมากขึ้น คนชราทั้งหลายก็ไม่พ้นจากโรคภัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ว่ากันว่าสมัยนี้มีโรคแปลก ๆ มากขึ้น อาจจะเป็นความจริงเฉพาะบางชนิด แต่บางชนิดนั้นมีมานานแล้วแต่ทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์อื่นเพิ่งจะมามีการคลี่คลายในเรื่องสาเหตุและอาการแปรเปลี่ยนต่าง ๆ ตลอดจนการที่แพทย์สามารถให้การวินิจฉัยได้ดีกว่าสมัยก่อน ๆ อีกด้วย

จริงอยู่โรคบางอย่างนั้นพบเป็นกับคนแก่วัยมากกว่าพบในคนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เช่นเมื่อสักหกสิบปีมานี้ วัณโรคแสดงอาการและเป็นเหตุสำคัญของการตายในคนวัยหนุ่ม แต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาอุบัติได้กับคนกลางคนเสียแล้ว มะเร็งซึ่งนับว่าเป็นโรคร้ายของมนุษย์พบบ่อยทั้งอกในอายุวัยสูงจนถึง

กับมีคำพังเพยว่าเป็น "วัยมะเร็ง" จะเป็นได้ไหมว่าโรคในคนแก่นี้ กำเนิดดั้งเดิมในร่างกายอยู่แล้ว แต่มาคลี่คลายปรากฏอาการขึ้นในวัยแก่นี้ โรคหลอดโลหิตพิการอย่างที่เรียกกันว่าหลอดเลือดแข็ง หลอดเลือดแตกในสมองซึ่งทำให้เกิดอัมพาตนั้น ก็อาจสืบเนื่องมาจากพยาธิสภาพที่ดำเนินอยู่เมื่ออายุยังไม่แก่ ด้วยเหตุฉะนี้ ท่านผู้ที่ยังมีวัยกลางคนอยู่จึงควรรักษาตัวให้ดีเป็นปรกติอยู่เสมอ ท่านจึงจะผ่านอายุเข้าไปในวัยชราได้โดยเรียกว่ามีร่างกายสมบูรณ์ ที่สำคัญก็คือการที่จะให้แพทย์สอบสวนตรวจสุขภาพเป็นประจำโดยถี่ถ้วนอย่างน้อยที่สุดปีละครั้ง

โรคของคนสูงอายุนั้น มีสภาพแตกต่างกับโรคของคนวัยเยาว์อยู่บ้าง ในเรื่องของต้นเหตุ ในเรื่องของการก่อตัวและในเรื่องของขบวนการของโรค

เหตุของโรคคนเยาว์วัยนั้นกำเนิดจากภายนอกร่างกายและมีเค้าเห็นได้ง่าย เป็นเหตุที่สำแดงฤทธิ์ในเวลาไม่ช้าไม่นานก่อนการแสดงอาการของโรค และมักมีเหตุเฉพาะเพียงเรื่องเดียว แต่เหตุของโรคในคนแก่มักเกิดจากภายในและมักจะไม่ปรากฏให้ทราบได้แจ่มชัด มักจะสุมอยู่เป็นเวลานาน และอาจจะมีเหตุหลายอย่างสมทบกัน

เมื่อเกิดเรื่องขึ้น โรคของคนหนุ่มสาวจะดำเนินไปโดยฉับพลันทันทีในขณะที่ร่างกายดี ๆ อยู่ แต่ในคนแก่นั้นโรคค่อย ๆ แสดงอาการทีละน้อย ขณะที่ร่างกายค่อย ๆ ทรุดลง

ขบวนการของแต่ละโรคในวัยเยาว์มักเป็นไปรวดเร็ว ร้ายก็ร้ายเลยหายก็หายในเวลาจำกัด ทั้งยังไม่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ทำให้ร่างกายฟื้นตัวดีบางทีกลับมีภาวะคุ้มกันไปในตัว ส่วนโรคของคนแก่นั้นยืดเยื้อเรื้อ

รัง และมักจะทำให้ร่างกายโทรมลง ซ้ำยังทำให้ร่างกายพ่ายแพ้ต่อพยาธิสภาพอื่น ๆ ที่ผสมรอยตามมาได้ง่าย

คนแก่เป็นโรคใดโรคหนึ่ง อาจมีอาการแปรผันไม่เหมือนตำราก็ได้ และบางทีอาการก็ไม่ปรากฏให้วินิจฉัยได้ชัดแจ้ง เช่นโรคปอดอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ หรือโรคของถุงน้ำดี

มะเร็ง

กลัวกันนักในสมัยนี้ว่าตนจะเป็นมะเร็ง ในหมู่คนไทยทั้งที่มีความรู้ดีและทั้งที่รู้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็โจษจันกันถึงมะเร็งของเพื่อนมนุษย์ที่สิ้นชีพด้วยมะเร็ง น่าจะมีคนเป็นน้อยเข้าเพราะมีผู้รู้ถึงความร้ายของโรคนี้มากเข้าแบบเดียวกับโรคลงรากหรืออหิวาตกโรค แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ทั้งนี้เพราะแพทย์ยังไม่รู้ต้นเหตุแท้ของมะเร็ง ไม่เหมือนกับแพทย์ผู้เคยมองเห็นและรู้จักตัวเชื้ออหิวาตกโรค ซึ่งถูกทำลายมิให้ก่อการระบาดได้ เหตุผลอันนี้เองที่ทำให้ในปัจจุบันนี้แม้จะเลื่องลือกันว่า มียารักษามะเร็งอย่างโน้นอย่างนี้นานา แต่จะรักษาสำเร็จได้เสียทุกอย่างในกระบวนมะเร็งด้วยกันนั้นหาเป็นได้ไม่ มะเร็งแต่ละอย่างย่อมมีต้นเหตุต่างกัน และแพทย์ก็ยังทราบไม่ได้อย่างไม่มีข้อโต้เถียง.

อนึ่ง ที่ว่าให้คนเราจงป้องกันมะเร็ง ๆ ก็ทำนองเดียวกัน เราจะป้องกันโรคได้ ก็โดยเราจะต้องทราบสาเหตุแท้ ๆ ของมัน เมื่อยังไม่ทราบเราก็ยังป้องกันไม่ได้ ได้แต่เพียงป้องกันโดยไม่ให้มีเหตุซึ่งสมทบให้เป็นได้ง่าย เช่นการรักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในปัจจุบันการเข้าสุหนัตเด็กเกิดใหม่จึงไม่ใช่เป็นลัทธิที่ไร้เหตุผล แต่ก่อประโยชน์

ให้ลึงค์ของบุรุษเราสะอาดไม่มีสิ่งหมักหมม ที่จะช่วยทำให้เป็นมะเร็งขององคชาตและมะเร็งมดลูกของภรรยาในอนาคตได้ง่าย ความจริงอีกอย่างก็คือว่า "การป้องกันมะเร็ง" นั้น แท้จริงแล้วควรจะพูดว่า "ให้สืบค้นหามะเร็งในขณะที่เริ่มต้นงอก" ทั้งนี้เพราะมะเร็งนั้นมี "อาการเนิ่น" และ "อาการล่า" เมื่อมีอาการอย่างหลังแล้วเป็นไม่มีทางหายแต่ถ้ายังเนิ่นอยู่ก็เกือบพูดได้ว่าหายร้อยทั้งร้อย แต่ข้าพเจ้าเคยถูกพยาธิแพทย์ผู้หนึ่งท้วงว่าข้าพเจ้าเชื่อหรือว่ามะเร็งหายได้ร้อยทั้งร้อยท่านพูด เพราะท่านเคยตรวจแต่ศพผู้ป่วยตายด้วยมะเร็งเมื่อมันล่ามาก ๆ แล้ว แต่ก็มีอีกเหมือนกันที่ว่าเมื่อมะเร็งเป็นเนิ่น ๆ นั้น เนิ่นแค่ไหนทั้งนี้ทั้งนั้นท่านพยาธิแพทย์ก็ควรจะทราบได้ดี

มีข้อน่าถกเถียงกันได้อีกว่า อาการเนิ่นของมะเร็งแต่ละแห่งในร่างกายนั้นมีเป็นอย่างใดบ้าง ข้อนี้ยากที่จะตอบได้เสมอไป เพราะมะเร็งนั้นเป็นโรครุกเงียบอยู่ก่อน เป็นระยะ "ไร้อาการ" ของโรคมะเร็ง ข้าพเจ้ายังประทับใจ สงสารภรรยาอเมริกันของเพื่อนคนหนึ่งแกถูกรุกเงียบด้วยมะเร็งของรังไข่อยู่นาน อาการก็แต่เพียงมีท้องอืดแน่นภายหลังอาหารทั้งนี้คงจะเป็นได้ว่า คนเราเมื่ออาหารตกถึงกระเพาะ กระเพาะก็หดตัวบีบเคล้าและเคลื่อนอาหารส่วนหนึ่ง ๆ ลำไส้ทั้งเล็กใหญ่ก็พากันเคลื่อนตัวเป็นคลื่นตามไปด้วย โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ก็จะเคลื่อนไหวทำให้รู้สึกคล้ายจะถ่ายอุจจาระ แต่วัตถุที่เป็นเศษอาหารลงไปเป็นอุจจาระธาตุไม่ผ่านก้อนเนื้องอกรังไข่ลงไปได้ จึงทำให้เกิดอาการอืดขึ้น จนภายหลังจึงมีอาการเจ็บในท้องน้อย และเมื่อมีอาการเจ็บแล้ว นั่นเป็นอาณัติของมะเร็งที่ว่าแม้จะผ่าตัดก็จะหายได้ยากไม่ว่ามะเร็งใด ๆ ทั้งนั้น หากธรรมชาติจะ

กรุณาคนไข้มะเร็งให้มีอาการเจ็บปวดเมื่อเริ่มเป็นเนิ่น ๆ เสียได้ ก็จะช่วยให้คนไข้มะเร็งไปหาแพทย์ให้ได้รักษาถูกต้องและหายได้ร้อยทั้งร้อย สตรีมีสกุลและมีทรัพย์มหาศาลคนหนึ่งอยากจะมีบุตร ได้รับคำแนะนำจากข้าพเจ้าเพื่อขอตรวจให้ละเอียด เพราะบังเอิญพบว่าปากมดลูกเลือดออกง่ายเพียงกระทบก้อนสำลีขอให้ตรวจเพื่อได้ทราบว่าเลือดออกเมื่อเพียง กระทบกระเทือนนี้ไม่ใช่เป็นเพราะมะเร็ง แต่แกคงเห็นว่า "อะไรเพียงจะมาตรวจเพราะไม่มีลูกเท่านั้น ทำไมถึงจะต้องทำกันใหญ่โต" หรือแกคงผัดเวลาโอ้เอ้ไป และพอดีปีหนึ่งเต็ม ๆ แกต้องเข้าไปอยู่โรงพยาบาล วางเรเดียมและฉายเอ๊กซเรย์ก็ไม่ได้ผล อุตส่าห์ไปรักษาถึงเมืองฝรั่ง แต่ก็ไม่วายมาสิ้นชีพที่เมืองไทย

ที่พิสดารสำหรับมะเร็งอีกอย่างหนึ่ง ก็คือเนื้องอกร้ายสาหัสนี้อาจอาศัยคลีคลายตัวเองเกิดงอกขึ้นในเนื้องอกเดิมที่ไม่ร้ายแรง คอหอยพอกโต อยู่ดี ๆ บางทีแม้จะโตเท่าผลส้มเขียวหวานห้อยคอไปห้อยคอมา พอวัยชราเข้าหน่อยมันโตเอา ๆ ทั้งนี้เพราะมันเกิดเป็นมะเร็งขึ้นแล้ว แผลเรื้อรังมีอยู่หลายแห่งด้วยกันในร่างกายเรา วันดีคืนดีก็อุบัติเป็นเนื้อมะเร็งขึ้นได้ ตั้งครรภ์แท้งเป็นไข่ปลาอุก แต่ตอนท้ายเกิดเป็นมะเร็งซึ่งเป็นเนื้องอกอันร้ายแรงก็มีได้เหมือนกัน และมีมากในชาวไทยเสียด้วย

ความจริงมะเร็งนั้นงอกไม่เร็วนักดอก ระยะพักตัวอาจจะเป็นปีเช่นมะเร็งปากมดลูก คิดถัวแล้วกว่าจะงอกจนมีอาการโลหิตออกกระปริบกระปรอย ต้องพักตัวอยู่ถึงเกือบสิบปี มันซ่อนเร้นอาการไว้จนคนเราแก่เข้าก็ถึง "วัยมะเร็ง" วัยนี้ก็ตกอยู่ในราวอายุสี่สิบกว่า ๆ เป็นต้นไปและยิ่งพบบ่อยเข้าถ้าอายุมาก ๆ ขึ้น ว่ากันว่าคนอายุปูนแปดสิบไปแล้วมีเป็นมะเร็ง

น้อย แต่จะจริงแค่ไหนไม่มีใครพิสูจน์ได้ เพราะคนเราแก่เฒ่าจนถึงอายุแปดสิบกว่าปีนั้นมีจำนวนน้อยลง บางทีเมื่อตายแล้วก็หาได้ตรวจศพให้พบได้ว่ามีมะเร็งซ่อนอยู่หรือไม่

มีข้อเตือนใจสำหรับประชาชน ให้สำนึกถึงมะเร็งหลายข้อเช่นว่า ก้อนที่โตเร็ว แผลที่หายช้า เลือดที่ตกผิดเวลา ท้องอืดท้องเสีย ท้องผูกท้องเดิน เสียงแหบเสียงแห้ง ไอเรื่อ ๆ รัง ๆ เหล่านี้ ถ้าท่านผู้มีอายุยิ่นจะนำพาในเรื่องของตนเองในเรื่องอาการเหล่านี้ ก็จะช่วย "ป้องกัน" มะเร็งมิให้มีความโหดร้ายต่ออายุของท่านได้ มะเร็งนั้นเป็นเหตุของการตายหนึ่งในสามเหตุด้วยกันในผู้สูงอายุ พูดกันว่ามะเร็งต้องปวดเจ็บมะเร็งต้องก่อให้ร่างกายผ่ายผอม แต่เมื่อถึงขั้นนี้แล้วมะเร็งไม่มีทาง "ป้องกัน" เสียแล้ว

โรคของทางเดินลมหายใจ

ปอดเป็นส่วน หนึ่งในการ หายใจเอา แก๊สอ๊อก ซิเยน เข้าไป ให้กับโลหิตที่ไหลจากหัวใจมาปอด และโลหิตนำเอาแก๊สคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ที่เหลือจากการเปลี่ยนแปลงเผาผลาญของอาหารในร่างกาย มาถ่ายให้หายใจออกมาทิ้ง

ปอดคนแก่เนื้อเหี่ยวเล็กลงมีลมหายใจเข้าไปค้างในโพรงฝอย ๆ ที่พองออก เพราะเนื้อที่เหี่ยวนั้นแข็งไม่ยืดหยุ่นอย่างเมื่ออายุน้อย โลหิตที่ไหลผ่านไปมาก็หมุนเวียนได้ยาก เนื้อเยื่อที่บุหลอดลมทั้งใหญ่และเล็กก็โทรม เหตุทั้งหลายนี้จึงช่วยให้มีการอักเสบของทางเดินลมหายใจได้ง่าย

อาการไอ อาการเจ็บหน้าอก และมีอาการเป็นไข้เป็นอาการบ่งถึงโรคของปอดหรือของทางเดินลมหายใจ ตั้งแต่ตอนบนในลำคอลงไปจนถึงตอนล่างสุดในเนื้อปอดเอง

หลอดลมอักเสบ อาจเริ่มแรกด้วยอาการทั่ว ๆ ไปคล้ายที่เรียกว่า "หวัดลงคอ" ในฤดูที่อากาศเย็นมีฝนตกชุ่มชื้น ไม่กระนั้นก็เกิดในภาวะที่มีควันรมมีฝุ่นละอองตลบให้ต้องหายใจอยู่เสมอ ๆ เหล่านี้ช่วยให้มีการอักเสบเกิดขึ้นและเป็นซ้ำได้ คนแก่แพ้ง่าย เพียงเท่านี้ก็จะหายใจขัดและหอบเหนื่อยง่าย มีเสมหะขับและขากออกได้เสมอ

ถ้าเคยเป็นหืดเรื้อรังก็เป็นชนวนให้อักเสบในหลอดลมได้ มิหนำซ้ำถ้าอักเสบนาน ๆ เข้า และเนื้อหลอดลมในปอดที่อักเสบเรื้อรังหนัก ๆ เข้าจะทำให้หัวใจต้องสูบฉีดโลหิตมาก เพื่อได้โลหิตไปรับอากาศที่ปอดที่พิการเพราะอากาศมีอยู่น้อย หัวใจต้องออกแรงมากเมื่อนานปีจนวัยชรา หัวใจก็จะพานพิการไปด้วย

ปอดของคนชราถ้าอักเสบแล้ว หายไม่ง่ายเท่าเมื่ออายุน้อย ๆ สมัยนี้โรคปอดอักเสบหรือที่เรียกว่าปอดบวม รักษาได้ดีเพราะมียาดี แต่ในคนชราเสียเปรียบ เพราะมีความพิการอื่นตามวัยดังกล่าวแล้วถ่วงให้การรักษาลำบาก ที่ร้ายอีกข้อหนึ่งก็คือคนแก่เป็นโรคปอดบวมมักมีอาการไม่ชัดเจนเท่าโรคที่เกิดกับผู้มีอายุน้อย ทำให้วินิจฉัยไม่ได้ชัดเจน อาจทำให้ทราบช้าและเป็นอันตรายขั้นสุดท้ายได้

วัณโรคปอด มักเป็นกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง อาการไอเรื้อรัง ผอมแห้ง เจ็บอก บางทีไอมีโลหิตออกมากับเสมหะ ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น เชื้อวัณโรคที่เคยได้รับติดต่อเมื่อยังไม่แก่แต่สงบเงียบอยู่ พอมาอายุมากๆ เข้า การต้านทานโรคน้อยลง เชื้อก็เริ่มก่อการอักเสบรุกรานขึ้น ยิ่งมีโรคอื่นแซงอยู่ด้วย เช่นเบาหวาน โลหิตจางหรือการขาดอาหาร ที่ร้ายก็คืออาจมีมะเร็งของปอดทับถมอีกได้

วัยห้าสิบปีกว่า ๆ ถึงหกสิบปีกว่า ๆ โรคร้ายของปอดก็จะปรากฏตัวขึ้น นั่นก็คือมะเร็งของปอด ผู้ชายวัยนี้เป็นบ่อยกว่าผู้หญิงซึ่งมักเป็นในอายุแก่กว่านั้น อาการคล้ายกันมากกับวัณโรคปอดจึงอาจจะสับกันได้ แต่มะเร็งปอดนี้ไม่ใช่ชนิดที่พบบ่อยเท่ากับมะเร็งลำไส้ เรื่องผลของการสูบบุหรี่มวนกระดาษ นับว่ามีความสัมพันธ์มากกับมะเร็งของปอด ยิ่งกว่านั้นอากาศในเมืองที่เจือปนด้วยควันต่าง ๆ ก็ย่อมทำให้พบมะเร็งของปอดมากกว่าในชนบท น่าเลื่อมใสว่าในสหพันธรัฐมลายูและสิงคโปร์เขาบัญญัติกันได้ให้รถเมล์รถบรรทุกยกปล่องท่อไอเสียพ่นควันขึ้นอากาศ เขารักพลเมืองของเขามาก

ปอดอาจไม่ใช่ที่กำเนิดเบื้องต้นของมะเร็งโดยเฉพาะ แต่อาจเป็นแหล่งที่มีหน่อมะเร็งกระจายจากอวัยวะอื่นมางอกอยู่ในเนื้อปอดก็มีไม่น้อย

โรคทางเดินอาหาร

คนชรานั้นมีโรคร้ายของอวัยวะระบบนี้อยู่สามอย่าง คือมะเร็งลำไส้ใหญ่ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ตอนบน กับลำไส้อุดตันและนับว่าเป็นผลทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ถึงร้อยละ ๒๐ ส่วนโรคตับพบไม่บ่อยนัก เพราะตับเป็นอวัยวะที่สำคัญเกี่ยวกับการครองชีวิต หากเป็นโรคมีพยาธิสภาพขึ้นก็มักไม่รอดพ้นมาจนวัยชรา

อาการกลืนอาหารไม่สะดวก กลืน "ติดคอ" อาจเนื่องจากปลายล่างของหลอดอาหารตอนจะผ่านจากช่องอกเข้าไปต่อกับกระเพาะในช่องท้องมีการเกร็งตัว หรือไม่ก็อาจเกิดจากโรคมะเร็งของหลอดอาหารแต่โรคแรกมีน้อยมาก ส่วนมะเร็งของหลอดอาหารนั้นมีไม่ใช่น้อยและพบเป็น

อันดับที่หกในพวกมะเร็งทั้งหลายทั่วร่างกาย ข้อสำคัญก็คืออาการอาจจะไปเหมือนกับโรคปอดตรงที่มีไอเรื้อรัง พร้อมไปกับกลืนอาหารติดคอหรือกลืนเจ็บเลยบางทีก็อาจมีอาการไปคล้ายวัณโรคหรือมะเร็งของปอด

อาการจุกแน่นหลังอาหาร บางทีก็จุกเสียด ปวดท้อง อาจเกิดได้จากเหตุหลายประการเกี่ยวกับเรื่องกระเพาะอาหาร เช่น น้ำย่อยขาดกรด กระเพาะอักเสบหรือไม่ก็มะเร็งกระเพาะอาหาร ไม่กระนั้นก็อาจจะเป็นร่วมกันไม่จากเหตุใดก็เหตุหนึ่ง ถ้าได้ตรวจกับแพทย์ที่ทรงคุณวุฒิตรวจถี่ถ้วนหาสาเหตุแท้ได้ ก็จะปลอดภัย

มะเร็งของกระเพาะอาหารนั้น มีความสัมพันธ์ไปกับวัยชราอย่างมากอายุผู้ป่วยคิดถัวระหว่าง ๖๐–๖๒ ปี แต่ยิ่งวัยแก่เข้าก็ยิ่งจะพบมากจนถึงวัย ๗๕–๘๕ ปี ผู้ชายก็เป็นมากกว่าผู้หญิงเช่นเดียวกับมะเร็งหลอดอาหารมะเร็งของกระเพาะอาหารกับมะเร็งของลำไส้ใหญ่มีบ่อยเท่า ๆ กัน

อาการที่นำให้สงสัยมะเร็งของกระเพาะนี้ มีคล้ายกันโดยทั่วไปอาการผิดปรกติทางการย่อยอาหาร ถ่ายอุจจาระท้องผูก อาการท้องขึ้นท้องเฟ้อ ตลอดจนตอนหลัง ๆ มีการถ่ายอุจจาระปนสายโลหิต หรือสีกาแฟดำ บางคนก็มีอาการอ่อนเพลีย ตรวจสอบดูก็พบโลหิตจางอยู่เรื้อรังทั้งรักษาแล้วก็กลับเป็นอีกเหล่านี้

การปวดท้องเวลาท้องว่าง พอกินอาหารเข้าไปบ้างแล้วอาการปวดจะทุเลา แต่ถ้าเป็นอาหารเนื้อก็จะยิ่งปวดมากขึ้น นี่ก็อาจเป็นเรื่องแผลกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กตอนต้น ลำพังเพียงกระเพาะอาหารเป็นแผลก็ไม่น่าวิตกนัก แต่ที่ร้ายคือมีโลหิตออกได้มากๆ ทำให้ปวดท้องมากและอาเจียนโลหิตออกมา หรือไม่ก็มีแผลทะลุทำให้เกิดเยื่อบุช่องท้องอักเสบ

รุนแรง ถ้าวินิจฉัยได้รวดเร็วก็จะได้รับการรักษาไว้รอด แต่บางรายเคราะห์ร้าย อาการที่เป็นสัญญลักษณ์ของโรคในวัยชรา อาจไม่ชัดเจน จึงทำให้วินิจฉัยได้ล่าช้า

การใช้ยาถ่าย ยาพวกสะเตอรอยด์ เช่นที่ใช้ในการรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบและการใช้ยาปฏิชีวนะ อาจเป็นเหตุให้ลำไส้ใหญ่อักเสบ ยาพวกนี้ขับหรือฆ่าเชื้อบัคเตเรียในลำไส้ แล้วกลับทำให้พยาธิอื่นก่ออักเสบในลำไส้ได้ เช่นเชื้อราหรือบัคเตเรียอื่นที่ทนต่อยาเหล่านั้น

มะเร็งของลำไส้ใหญ่ดังที่เคยกล่าวมาแล้ว เป็นชนิดมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในคนแก่ เริ่มตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ยิ่งอายุมาก ๆ ขึ้นก็ยิ่งพบบ่อยมากเข้า อาการก็มีการถ่ายอุจจาระผิดวิสัยประจำตัว อาจจะท้องเดินหรือไม่ก็ท้องผูก ปวดท้องถ่วง ๆ หรือปวดเบ่ง หนักเข้าก็มีโลหิตออกมากับอุจจาระ

ริดสีดวงทวารหนัก

นี่ก็คือหลอดเลือดดำบริเวณภายในหรือที่ขอบนอกรูทวารหนักขอดโป่งโพรงขยายกว้างมีเลือดคั่ง เป็นนาน ๆ เข้าก็มีเลือดลิ่มเกิดในหลอดเลือดนั้น ๆ และทำให้เจ็บปวดมาก บางครั้งถ้าผนังและผิวกำพร้าที่หุ้มก้อนริดสีดวงแตกเป็นแผล เลือดจะตกออกจากก้อน และอาจตกซ้ำอยู่นานจนทำให้เสียเลือด มีอาการเลือดจาง ริดสีดวงที่เกิดอยู่ภายในรูทวารหนักบางทีก็ถูกเบ่งผลุดออกมาข้างนอก ผลุดออกมาโตมาก ๆ ขึ้นและเนื้อบวมยิ่งขึ้นจนยัดกลับเข้าไปภายในไม่ได้ เลยเป็นเรื่องของ "ดากแจ่ม" แต่ "ดาก" นี้อาจเป็นผนังลำไส้ถลกปลิ้นออกมาภายนอกก็ได้และหาใช่เป็นก้อนริดสีดวงไม่

คนแก่เป็นริดสีดวงนี้ได้ง่าย หากอุจจาระผูกและต้องเบ่งอุจจาระมาก ควรเข้าใจด้วยว่าริดสีดวงอาจเกิดภายหลังโรคอื่นที่ทำให้ถ่ายอุจจาระยาก นั่นก็คือโรคเนื้องอกของลำไส้ และอาจเป็นผลของโรคตับเหี่ยวก็ได้

การที่จะป้องกันมิให้เป็นริดสีดวงทวารเมื่อแก่ตัวลงก็คือ; ๑. ปฏิบัติตนให้เป็นคนถ่ายอุจจาระเป็นเวลา โดยเฉพาะเหมาะที่สุดก็คือภายหลังอาหารเช้า ๒. อย่านั่งส้วมและพยายามเบ่งอุจจาระอยู่นานๆ ใช้เวลาครั้งหนึ่งๆ ไม่เกิน ๑๕ นาที ๓. ช่วยรุนอุจจาระให้ออกง่ายโดย ผัก ผลไม้เป็นอาหารและพวกอาหารมีกากบ้าง ๔. ถ้าไม่สำเร็จควรใช้สวนอุจจาระดีกว่าที่จะพยายามเบ่งเอา

เรื่องการรักษาริดสีดวงทวารหนักนั้นมีความสำคัญ โดยเฉพาะการที่รักษาด้วยยา "กัด" โดยมิได้กระทำโดยแพทย์ผู้รู้ ที่ว่าสำคัญก็เพราะบางรายไม่เพียงจะไม่หายขาด ซ้ำยังก่อให้ทวารหนักเป็นแผลและเนื้อแผลเป็นหดแข็งจนรูทวารตีบและขยายตัวถ่ายอุจจาระไม่สะดวก ถ้าเป็นผู้ไม่รู้เท่าถึงการอาจจะรักษาสักแต่ว่ามีก้อนริดสีดวงหารู้ไม่ว่าก้อนนั้นมิใช่ริดสี-ดวงธรรมดาแต่เป็นเนื้องอกหรือเป็นริดสีดวงเกิดเนื่องจากเนื้องอกภายใน

ริดสีดวงในคนแก่บางรายก็ไม่ต้องพะวงรักษาเลยเพราะไม่เจ็บปวด ไม่คัน ไม่อักเสบ และไม่มีเลือดออกตลอดจนอุจจาระก็ไม่ผูก บางรายก็ต้องการการรักษาเพียงใช้ยา เช่นยารุนอุจจาระผสมให้อุจจาระเหลวไม่ต้องเบ่ง เช่นยาจำพวกน้ำมันแร่ งดดื่มสุราและงดรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อนจัด ๆ ตรงก้อนริดสีดวงเองก็ใช้ยาระงับปวดและยากันอักเสบไล้ทาสุดแล้วแต่แพทย์จะสั่ง บางครั้งใช้นั่งแช่น้ำอุ่น ๆ หรือถุงน้ำแข็งช่วยให้ผ่อลงได้ชั่วคราว แต่ถ้ามีเลือดออกเสมอ ๆ เจ็บเพราะอักเสบมาก ๆ หรือจนเป็น "ดากแจ่ม" หรือบวมเป็นกลีบผลมะไฟยัดกลับเข้าไปในรูทวารไม่ได้ หรือ

มีเลือดแข็งบรรจุภายในก็จะต้องรีบปรึกษาแพทย์ เพื่ออาจจะต้องรักษาโดยวิธีผ่าตัด

อุจจาระผูก

ที่ว่าอุจจาระผูกหรือท้องผูกนั้นเป็นได้สองอย่าง คือบางคนถ้าไม่ได้ถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวันก็เรียกว่าท้องผูก แต่บางคนอุจจาระเกิดถ่ายเป็นก้อนแข็งขึ้นมาก็เรียกว่าผูก คนแก่นั้นอุจจาระพานจะผูกเสียด้วยทั้งนี้ก็เพราะกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อเชิงกรานรอบ ๆ ลำไส้ใหญ่ตอนใกล้ทวารหนักมีการตึงตัวและบีบรัดหดตัวไม่แข็งแรง ถ้าหากยิ่งดื่มน้ำน้อยอุจจาระก็จะเป็นก้อนแข็งถ่ายลำบาก

ตามธรรมดาคนวัยห้าหกสิบนั้นการถ่ายอุจจาระก็เคยตัว ดีอยู่แล้วไม่ต้องวุ่นวายเดือดร้อนแม้จะไม่ถ่ายทุกวันเป็นประจำก็ไม่น่าเป็นห่วง แต่พอถึงวัยเจ็ดสิบไปแล้วหรือในคนชราที่ป่วยเจ็บเรื้อรังการถ่ายอุจจาระที่ไม่เป็นไปตามกำหนดย่อมต้องจัดระบบหรือเรียกว่าต้องสอนกันใหม่คล้ายเด็ก ๆ หากคนที่เคยถ่ายอุจจาระสะดวกประจำกลับเกิดท้องผูกขึ้นมาทันทีย่อมต้องเป็นทุกข์ว่าจะต้องมีอุปสรรคอะไรกั้นอุจจาระให้ผ่านลำไส้ลงไปไม่ได้มิหนำซ้ำเกิดปวดท้องสำทับด้วยยิ่งน่ากลัวว่าลำไส้จะถูกอุดด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งต้องรีบปรึกษาแพทย์และในกรณีเช่นนี้จงอย่าให้ยาระบายหรืออย่าสวนอุจจาระ

สาวเยอรมันคนหนึ่งมาทัศนาจรศรีลังกาแล้วก็เลยมากรุงเทพ ฯ พรรคพวกแนะนำว่าทางเอเซียมีการกินการอยู่สกปรกก็เลยไม่กล้ากินอะไรที่เป็นเนื้อเป็นหนังก็กินแต่ไข่ มิหนำซ้ำน้ำดื่มก็คงเลือกเฟ้นและระมัดระวังเสียนัก อุจจาระก็คงคั่ง ๆ และไม่ถ่ายเลยพอถึงกรุงเทพฯ ท้องก็เริ่มปวด

ถึงขั้นสาหัสปวดเบ่ง เกิดมีก้อนในท้องน้อย เล่นเอาแพทย์ที่ไปพบเข้าคิดว่าเป็นเนื้องอกขั้วบิดจะต้องผ่าตัด อาการของอุจจาระคั่งและอัดแน่น ๆ เข้าทุกทีนี้เกิดขึ้นได้กับคนแก่ จะสวนอุจจาระอย่างธรรมดาไม่มีทางสำเร็จเพราะก้อนอุจจาระที่อัดแน่นอยู่ในทวารนั้นจะไม่ยอมให้น้ำสวนผ่านขึ้นเซาะและชำระลงมาได้จนต้องถึงกับดมยาสลบ กับต้องใช้นิ้วมือเข้าไปควานตีก้อนให้แยกเป็นกระบิ ๆ จึงจะควักออกมาได้

วิธีที่จะให้อุจจาระระบายนั้นมีหลายวิธี การกินยาถ่ายนั้นควรเป็นยาจำพวกน้ำมันแร่เช่นพาราฟีนเหลว พวกนี้ดีที่ไม่ไซ้ท้องและใช้อยู่นานก็ไม่ทำให้เคย แต่ยาถ่ายอย่างอื่นที่เป็นพวกไล่รุนลำไส้ให้เคลื่อนอุจจาระนั้นอาจจะไซ้ท้องมากทำให้ปวดท้อง บางทีก็จะไม่ได้ผลเมื่อใช้อยู่นาน ๆ และบางทีก็ซึมเข้าร่างกายเกิดฤทธิ์อย่างอื่น การเลือกชนิดของยาถ่ายก็ควรปรึกษาแพทย์และอย่าเชื่อหมอตี๋ร้านจีนแส วิธีเหน็บโดยใช้แท่งยาโดยเฉพาะสมัยนี้ก็ใช้แท่งกลีเซอรีน ใช้ได้เป็นครั้งคราว แต่ถ้าเหน็บติด ๆ กันอยู่เป็นเวลานานก็จะ "กัด" ผิวเยื่ออ่อนลำไส้ส่วนล่างได้ บางทีก็มีแนะให้รับประทานอาหารที่มีกากหรือที่พองตัวเพื่อกระตุ้นลำไส้ให้ระบาย แต่วิธีนี้ก่อให้ท้องอืดแน่นและไม่อยากรับประทานอาหาร วิธีที่ปลอดภัยดีกว่าวิธีอื่นก็คือการสวนอุจจาระ สวนด้วยน้ำต้มสุกสะอาดดีกว่าน้ำสบู่ การสวนอุจจาระนี้ใช้น้ำเพียงสองถ้วยแก้วก็พอกระตุ้นลำไส้ให้ระบายได้ การสวนอย่างที่เคยนิยมกันและเรียกกันว่าล้างลำไส้โดยใช้น้ำมาก ๆ นั้นไม่จำเป็นและถ้ากระทำซ้ำ ๆ เสมอก็ไม่ดี ส่วนการสวนโดยใช้น้ำธรรมดาน้อยๆ นั้นใช้ได้เป็นประจำและดีกว่ายาระบายทั้งหลาย ส่วนวิธีที่จะสวนก็ควรขอให้นางพยาบาลหรือแพทย์แนะนำ

คนแก่นั้นอาจผายลมแล้วสบายและผายอยู่เป็นประจำแต่ถ้าวันใดวันหนึ่งลมที่เคยผายออกนั้น ผายไม่ออก อาจจะเนื่องจากลำไส้อุดตัน ควรรีบหาหมอ

การป้องกันท้องผูกก็ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าให้ได้เวลาเป็นประจำ รับประทานผักและผลไม้ให้เพียงพอ ถ้าแพทย์ไม่ห้ามก็ควรดื่มกาแฟได้ กาแฟช่วยรุนอุจจาระด้วย วันหนึ่ง ๆ ควรดื่มน้ำให้มากพอเช่นสัก ๘ ถึง ๑๐ แก้ว การป้องกันอุจจาระผูกก็คือควรปฏิบัติตนให้ไปนั่งส้วมเป็นเวลา หากภายหลังอาหารเช้าจะดีมากแต่อย่านั่งเบ่งเอา ๆ อยู่นานนัก อย่างช้าไม่ควรนานกว่าสิบห้านาที หากเป็นริดสีดวงทวารหนักก็ต้องให้แพทย์ตรวจและแนะนำวิธีรักษาเสีย

โรคตับ

ตับเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ให้ชีวิตยังคงอยู่ได้ตลอดเวลาแม้ตั้งแต่คนเรายังอยู่ในครรภ์มารดา เนื้อตับรับและขจัดวัตถุแทบทุกอย่างก่อนที่ผ่านเข้ากระแสโลหิตได้ ยิ่งสิ่งที่แปลกปลอมหรือที่ร่างกายไม่ต้องการ โดยเฉพาะที่เป็นพิษแก่ร่างกาย ตับจะเป็นเครื่องสกัดกรองและระบายทิ้ง งานประจำของตับก็คือ การแปรสภาพของอาหารที่ได้รับและซึมซาบเข้าในโลหิต เพื่อให้เหมาะที่จะเก็บสะสมหรือไม่ก็ส่งไปใช้ในร่างกาย น้ำดีที่ตับขับไปย่อยไขมันในลำไส้ก็เป็นงานอีกอย่างหนึ่ง

คงได้ยินกันเสมอว่ามีโรคที่เรียกว่าตับเหลวหรือตับแข็ง โรคนี้เกิดเพราะเมื่ออายุยังน้อยตับมีอาการอักเสบจากการติดเชื้อ หรือจากวัตถุเป็นพิษบางอย่าง เนื้อตับโทรมหรือตายและเกิดเนื้อพังผืดรัดตัวกลายเป็นเนื้อ

แข็งแต่เนื่องจากเนื้อพังผืดเหล่านี้ไม่กำเริบเป็นมากขึ้น ๆ จึงมีความสำคัญน้อยในคนชรา เพียงแต่เนื้อตับที่ดีไม่ถูกทำลายด้วยพิษต่าง ๆ ต่อมาอีก แต่หากยังเหี่ยวมาก ๆ เข้า ชีวิตก็ไม่ยืนมาจนชรา

มะเร็งของตับไม่พบบ่อยนักในคนแก่

ถุงน้ำดี

คนวัยชราอาจมีโรคของถุงน้ำดีได้ และบางตำรากล่าวว่าพบได้บ่อยทีเดียว ทำไมเป็นเช่นนั้น หนึ่งขึ้นอยู่กับสารโคเรสเตอโรล ซึ่งมีการแปรผันผิดปรกติในวัยแก่ โดยเฉพาะก็ในการช่วยให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีง่าย นอกจากนั้นการดื่มสุราจนติด ความอ้วนและการแช่วอยู่กับงานขีดเขียนโดยไม่ได้ออกแรงออกกำลังกายก็ผสมกันด้วย บางสถิติให้ไว้ว่าผู้หญิงอายุวัยเกินหกสิบปีหนึ่งในสามคนและผู้ชายวัยเดียวกัน หนึ่งในแปดคนพบมีนิ่วในถุงน้ำดีได้ โดยเฉพาะถ้าสำรวจสอบด้วยถ่ายภาพรังสีเอ็กซ์ ยิ่งกว่านั้นปรากฏว่าครึ่งหนึ่งของบุคคลเหล่านี้มีนิ่วโดยไม่มีอาการป่วยเจ็บแสดงเลย

อาการซึ่งพอจะนำให้สงสัยว่าถุงน้ำดีเป็นโรคก็ได้แก่อาการเจ็บที่ชายโครงขวา หรือซีกขวาของท้องตอนบน บางทีเจ็บร้าวขึ้นไปทางไหล่ขวา โดยมากเจ็บขึ้นมาทันทีและเป็นอยู่ชั่วโมงสองชั่วโมงจึงคลายลง และบางทีก็เป็นเพียงอึดอัดในท้องภายหลังรับประทานอาหารยิ่งเป็นอาหารไข-มันอาหารทอด ผักผลไม้ดิบด้วยยิ่งทำให้อึดและย่อยไม่ดี ถ้าเป็นนิ่วที่ก้อนนิ่วเคลื่อนอุดทางเดินของน้ำดีแล้ว ก็จะมีอาการดีซ่านร่วมด้วย

น่าวิตกก็คือโรคถุงน้ำดี บางครั้งก็วินิจฉัยยากทิ้ง ๆ ที่เป็นมากเช่นถุงน้ำดีอักเสบ ทั้งนี้เพราะมีอาการเจ็บไม่ชัดเจน บางทีก็ไม่มีไข้แม้แต่กด

ตรงบริเวณนั้นก็ไม่เจ็บ และการอักเสบนี้จะเป็นอาการแทรกซ้อนบ่อยในรายที่มีนิ่วในถุงน้ำดีอยู่ด้วย โดยเฉพาะมีอยู่นาน ๆ และเคราะห์ร้ายมากที่เกิดขึ้นเมื่ออายุชรามาก ๆ

ไม่กระนั้นคนชราที่เป็นนิ่วถุงน้ำดี ก็อาจมีมะเร็งเกิดควบขึ้นมาแม้จะมีจำนวนเพียงหนึ่งในร้อย แต่เป็นมะเร็งชนิดที่รักษาได้ยากเสียด้วย

ปัญหาว่าด้วยการผ่าตัดถุงน้ำดีที่เป็นนิ่วในคนวัยชราอย่างนี้ก็เป็นเรื่องของแพทย์ แต่หากผ่าตัดได้ในขณะอายุยังไม่เกินเจ็ดสิบปีและเป็นบุคคลที่อวัยวะสำคัญ ๆ ของร่างกายยังทำงานปรกติ ก็ได้ผลดีและไม่มีอันตรายแทรกแซง แต่ถ้าในวัยที่ชราถึงเจ็ดสิบปีไปแล้ว และไม่มีอาการร้ายแรงในเรื่องถุงน้ำดีเองแล้ว ก็ควรรักษาทางยาและหาทางป้องกันมิให้โรคอื่นกำเริบแทรกขึ้นได้ แต่เรื่องที่ว่ามียาละลายนิ่วได้นั้นไม่เป็นความจริงเลย เรื่องวิธีรักษาตัวเมื่อเป็นนิ่วแต่ยังไม่ผ่าตัดก็คือการระวังเรื่องอาหารรักษาตัวอย่าให้อ้วนมีน้ำหนักขึ้นมาก ๆ เมื่อมีอาการปวดซึ่งอาจเกิดจากการอักเสบจะต้องปรึกษาแพทย์ ผู้ซึ่งจะให้ยาแก้อักเสบและยาแก้ปวดในเมื่อผ่าตัดไม่ได้ จงอย่าให้ใช้ยาถ่ายอย่างแรงเลยเป็นอันขาด

โรคไตและโรคเกี่ยวกับปัสสาวะพิการ

เนื้อไตนั้นจะเปลี่ยนแปลงบ้างในคนแก่ แต่เนื่องจากไตมีสองข้างและมีเนื้ออะไหล่ไว้แต่กำเนิด เนื้อไตซึ่งกลั่นและกรองปัสสาวะระบายของเสียจากโลหิตที่ไหลมาสู่ไตยังคงทำงานได้พอเพียงเสมอ เนื้ออาจจะเสียไปเพราะโลหิตไหลมาเลี้ยงไม่พอหรือหลอดเลือดหดแคบลงหรือผนังหลอดเลือดแข็งตัว ไม่หดไม่ขยายได้ตามความต้องการ

คนธรรมดาถ่ายปัสสาวะกลางวันบ่อยกว่ากลางคืน ปัสสาวะใสสีนวลจาง แต่ถ้ากินยาพวกไวตามินก็อาจถ่ายเป็นสีเหลือง ซึ่งถ้าเขย่าฟองจะขาว แต่ถ้าเขย่าปัสสาวะ ฟองก็เหลือง ทั้งน้ำปัสสาวะก็เหลืองจัดด้วย นั่นแสดงว่าผิดปรกติมีน้ำดีขับออกจากไต เป็นลักษณะของดีซ่านในร่างกาย ปัสสาวะถ้าถ่ายออกมาก็ขุ่นทันทีคล้ายเอาแป้งลงละลายจางๆก็แสดงว่าผิดปรกติ ซึ่งส่วนมากก็เนื่องจากมีการอักเสบทางเดินของปัสสาวะ โลหิตออกในทางเดินของปัสสาวะยิ่งผิดปรกติมาก โดยเฉพาะในผู้ชายและในผู้หญิงที่ไม่ใช่เวลามีระดู อาการปวดในเวลาถ่ายปัสสาวะปวดเสียวร้าวไปตามท่อปัสสาวะ เป็นเครื่องสำแดงว่ามีอะไรผิดปกติในส่วนใดส่วนหนึ่งของทางเดินปัสสาวะ แต่การปวดบริเวณไตนั้นอาจเคลือบแคลง ไตนั้นอยู่บริเวณสองข้างกระดูกสันหลังใต้ชายโครง แต่เนื่องจากบริเวณนี้ยังมีกล้ามเนื้อซ้อนทับอยู่ข้างหลัง อาการปวดก็อาจเป็นเพียงอาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งไม่มีอาการของการถ่ายปัสสาวะที่กล่าว ๆ มาแล้วผสม หรือไม่ก็เป็นอาการปวดกระดูกสันหลังเองเท่านั้น

อาการต่าง ๆ ของไตข้างบนนั้น อาจจะเป็นอาการซึ่งมีปฐมเหตุอยู่ในอวัยวะอื่นก็ได้ เช่นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคตับ โรคโลหิต

โรคของไตและของทางเดินปัสสาวะคือหลอดไต กระเพาะปัสสาวะต่อมลูกหมากและหลอดปัสสาวะ อาจจะเกิดจากสาเหตุสำคัญสามพวกด้วยกันคือการอักเสบ เนื้องอก และนิ่วในไตหรือในกระเพาะปัสสาวะ

การอักเสบนั้นเป็นได้บ่อย ยิ่งถ้ามีอะไรทำให้การระบายของน้ำปัสสาวะติดขัด เช่นเนื้องอกหรือนิ่วนั้นเอง ปัสสาวะคั่ง เลยทำให้เชื้อโรคก่ออักเสบขึ้นง่าย เมื่อมีอักเสบก็ย่อมเป็นพิษและลุกลามไปในเนื้อไต

จนทำให้เนื้อไตขับถ่ายสิ่งที่ร่างกายต้องระบายทิ้งออกจากร่างกายไม่ได้ถึงกับเกิดพิษในโลหิต พอดีพอร้ายอาจถึงตายได้

เนื้องอกที่สำคัญก็มีสองจำพวก คือมะเร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของอวัยวะระบบนี้ อาการก็มีอย่างเคยกล่าวมาแล้วในเรื่องมะเร็งทั่วไปและแถมมีอาการอย่างข้างบนนี้ด้วย

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งก็คือต่อมลูกหมากโต ซึ่งมักจะเกิดกับชายแก่วัยเกิน ๖๐ ปีไป ต่อมลูกหมากนี้ตำแหน่งอยู่ที่ใต้กระเพาะปัสสาวะหลังหัวหน่าว ก้อนต่อมล้อมท่อปัสสาวะตอนโคน การโตของต่อมจะบีบท่อปัสสาวะและดันใต้กระเพาะปัสสาวะจนทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่สะดวก ถ่ายบ่อยและถ่ายไม่สุด ยิ่งโตมากขึ้นก็ดันกระเพาะปัสสาวะหนักเข้า จนถ่างยืดกล้ามเนื้อหูรูดที่ขมิบกลั้นปัสสาวะ ทำให้กลั้นไม่ได้ปัสสาวะราดเรี่ยปวดที่ไรต้องรีบเข้าห้องน้ำทันที เป็นหนัก ๆ เข้าปัสสาวะกลับคั่งค้างอีกด้วยเลยทำให้มีอาการอักเสบดังกล่าวแล้วข้างต้น

ต่อมลูกกหมากในคนวัย ๔๐ ปีไปแล้ว เริ่มแสดงการเหี่ยวของเนื้อเนื้อกล้ามจะลีบลง เนื้อเยื่อพังผืดจะมากขึ้น เนื้อแท้ของต่อมจะเปลี่ยนเพราะไม่ทำงาน แต่บางแห่งเนื้อต่อมจะกลับงอกคล้ายชดเชยส่วนต่าง ๆ ที่เสียไป เนื้องอกเป็นหย่อม ๆ รวมเป็นปุ่มมักจะพบในผู้ชายอายุเกิน ๕๐ ปี ยิ่งพออายุถึง ๘๐ ปี จะพบถึงร้อยละ ๗๕ ปี แต่ที่ต่อมงอกโตเป็นปุ่มเฉพาะแห่ง ๆ นี้ มักก่ออาการและต้องรักษากันเมื่ออายุราวหกสิบกว่าปี คนที่ต้องมารักษาเอาเมื่ออายุเข้าเกณฑ์ ๘๐–๙๐ ปีไปแล้วมีน้อย ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากสาเหตุที่ก่อโรคนี้ค่อย ๆ ลดน้อยไป ต่อมลูกหมากโตนี้ เป็นเหตุที่ทำให้มีโรคแทรกจนต้องเสียชีวิต เป็นสาเหตุสำคัญของการตายเหตุหนึ่ง

สาเหตุที่ก่อโรคนี้อาจจะเป็นเพราะฮอร์โมนของลูกอัณฑะ ซึ่งผลิตทั้งฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง กับทั้งต่อมเหนือไตซึ่งผลิตฮอร์โมนเพศหญิงมีส่วนสัดไม่ได้ดุลยภาพกัน แต่สาเหตุที่เคยพาโลกันว่า เป็นกับคนที่บำเพ็ญชีวิตทางเพศมากนั้นคงมิใช่แน่ แม้พระภิกษุผู้บำเพ็ญศีลมาแต่เยาว์วัยก็ยังมีเป็นได้

ต่อมลูกหมากนี้อาจจะโต เนื่องจากมะเร็งด้วยก็ได้หรือมากลายเป็นมะเร็งแทรกภายหลัง แต่อาการก็จะมีคล้าย ๆ กับต่อมที่เนื่องอกโตอย่างไม่ร้าย

โรคของหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจบีบดันเลือดให้พุ่งออกไปในหลอดเลือดที่ใหญ่ ๆ ตลอดไปจนแยกแขนงสาขาเล็ก ๆ ลงเป็นหลอดเลือดฝอย เพื่อเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกายทั่วถึง หัวใจต้องทำงานบีบอย่างนี้นาทีละเจ็ดสิบครั้ง วันหนึ่งๆต้องบีบอยู่เก้าหมื่นกว่าครั้ง เลือดไหลผ่านหลอดเลือดทุกแขนงแพร่ไปทั่วร่างกาย ท่านคงคิดได้ว่าผู้ที่อายุยืนจนถึงหกสิบกว่าปี หัวใจจะต้องบีบ ๆ อยู่มากเท่าใด หลอดเลือดทั้งหลายนี้ก็จะต้องขยายตัวรับเลือดทุกครั้งที่เลือดถูกบีบพุ่งเข้ามา แล้วก็หุบลงไปเก็บเลือดให้หล่ออยู่เรื่อย ๆ ความยืดหยุ่นที่จะขยายและหุบลงได้นี้ เป็นคุณสมบัติของหลอดเลือดอันทั่วร่างกาย เพื่อชีวิตของเนื้อเยื่ออื่นต่าง ๆ ของร่างกายให้ยืนยงทำงานเพื่อชีวิตทรงอยู่ได้

ดังที่กล่าวแล้วว่า โรคของคนชราที่ทำลายชีวิตนั้นมีร้ายเป็นสามจำพวก คือมะเร็ง โรคของสมองและโรคหลอดเลือดกับหัวใจนี้เองกล่าวกันว่า ถ้าคนเราไม่มีหัวใจพิการหรือหลอดเลือดพิการแล้ว ทุกคนจะเพิ่มอายุยืนไปอีกสักสิบปี

หัวใจที่บีบโลหิตให้พุ่งออกไปเลี้ยงร่างกายได้ ก็อาศัยผนังของหัวใจที่มีกล้ามเนื้อ และหล่อเลี้ยงอยู่ได้ด้วยหลอดเลือดเฉพาะของตัวเอง เรียกว่าโคโรนารี่ กล้ามเนื้อหัวใจนี้มีเรี่ยวแรงมากเหลือเกิน บีบหุบและอ้าขยายเป็นระยะ ๆ

หัวใจคนแก่นั้นเนื้อเยื่อส่วนสำคัญคือ เนื้อกล้ามเหี่ยวลงตามอายุขัยของเนื้อเยื่ออื่น ๆ ของร่างกาย แต่แรงของการบีบตัวยังไม่ลดตามไป เพราะเนื้อกล้ามหัวใจมีกำลังชดเชยเสริมสำรองอยู่ ยิ่งถ้าเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตปรกติ มีการบำรุง ไม่มีสิ่งหรือการปฏิบัติตนที่เป็นพิษแก่ตัวเอง แรงหัวใจก็จะดำรงไปได้เป็นปรกติ

ที่ท่านได้ยินว่าหัวใจวาย ๆ นั้น สำหรับคนสูงอายุก็มีเหตุสำคัญที่พบบ่อยคือ หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจที่เรียกว่าโคโรนารี่พิการ เพราะมีเลือดเป็นลิ่มอุดตันจนเนื้อหัวใจตายเพราะขาดเลือดเลี้ยง อันดับต่อไปก็มีสาเหตุจากแรงดันเลือดสูง โรคหัวใจที่ร้ายแรงชนิดอื่น ๆ ที่ทำให้หัวใจวายนั้นเกิดขึ้นในวัยก่อนชรา คนไข้จะไม่อยู่รอดมาถึงวัยนี้

หลอดเลือดหัวใจพิการ จะทำให้ผนังของหัวใจได้รับโลหิตเลี้ยงไม่พอ หรือไม่มีเลี้ยงเลย เนื้อกล้ามในผนังก็จะโทรมหรือตายไป ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจดูคลื่นไฟฟ้าของหัวใจ อาการปวดเจ็บบริเวณหัวใจ คือที่อกข้างซ้ายเป็นอาการอันหนึ่ง แต่ก็อาจเป็นอาการหลอกจากการปวดกล้ามเนื้อของหน้าอกก็ได้ หรือปวดไม่ชัดเจนแต่กลับมีอาการท้องอืดจุกเสียดในท้องอย่างคนที่การย่อยอาหารพิการ แทนอาการปวดหัวใจ

แรงดันโลหิตสูงในคนมีอายุตั้งแต่หกสิบปีไปแล้วนั้น ไม่ใคร่มีอันตรายนัก นอกจากจะมีเหตุอื่นควบ เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจพิการดัง

กล่าวแล้ว หรือมีไตพิการหรือหลอดเลือดสมองพิการ หรือหัวใจโตมาก ๆ ไม่ก็อาจจะเกิดแทรกในคนเป็นเบาหวาน และในคนที่หลอดเลือดอื่น ๆ แข็ง แรงดันที่สูงเพิ่มขึ้นกินเวลาช้าเป็นแรมปีโดยไม่เป็นอันตรายเท่ากับที่มีแรงเพิ่มสูงขึ้นรวดเร็ว ความสำคัญของแรงดันสูงขึ้นอยู่กับตัวเครื่องกลไกที่ทำให้มีแรงดันของเลือดไหลไปเลี้ยงร่างกาย คือหัวใจ ผนังหลอดเลือด และจำนวนของน้ำเลือดที่ไหลอยู่ภายในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทั้งสามนี้จะมีผิดปรกติได้จนทำให้แรงดันโลหิตสูงกว่าปรกติ ปรกตินั้นแรงดันของเลือดสูงในขณะหัวใจบีบตัว และหลอดเลือดพองขึ้น พอหัวใจพักหยุดหดตัวและหลอดเลือดยุบลงแรงดันลดลงด้วย ดังนั้นแรงดันของโลหิตจึงมีสองระดับ ระดับแรกที่สูงเรียกว่าซิสโตลิค เมื่อลดลงเรียกว่าไดแอสโตลิค คนอายุหกสิบปีที่แรงดันไม่เกิน ๑๖๐ ซิสโตลิค และ ๑๐๐ ไดแอสโตลิคอาจถือได้ว่าไม่ผิดปกติแต่จะสูงมากกว่านี้แค่ไหน จึงจะทำให้มีอาการไม่สบายนั้นแตกต่างกันตามบุคคล และสุดแต่ว่าจะมีเหตุผิดปกติอื่นแทรกซ้อนหรือควบคู่อยู่ด้วย

หลอดเลือดแข็งเป็นได้ในอวัยวะเฉพาะ เช่นที่หัวใจที่สมองและที่ไตหรือเป็นทั่ว ๆ ไป เกิดขึ้นจากสาเหตุที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ชัดก็มี ยังเป็นปัญหาว่าเกิดได้จากการกินอาหารที่มีมัน หรือมีโคเลสเตอโรลมากหรือจากการขาดฮอร์โมน หรือจากการเครียดเคร่งของร่างกายและจิตใจเหล่านี้

หัวใจวายจะมีอาการต่าง ๆ เช่นอาการรู้สึกหัวใจเต้น อาการหอบเหนื่อย ยิ่งนอนราบยิ่งหอบมาก อาการอ่อนเพลีย บวมที่เท้าและที่มือ หน้าจะ "เขียว" สีคล้ำ แต่เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะต้องตรวจและวินิจฉัย

ประธานาธิบดีไอเซนเฮาวร์ เกิดเป็นโรคหัวใจครั้งแรก เมื่ออายุหกสิบปีกว่าแต่ก็ฟื้นด้วยมิหนำซ้ำยังสามารถออกเล่นกอล์ฟอยู่ ประธานาธิบดีจอห์นสัน เคยเป็นโรคเนื้อหัวใจตายมาเมื่อ ๑๓ ปีก่อนที่จะได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดี แต่แม้จะมีงานการบ้านการเมืองหนักก็ยังสามารถรอดชีวิตอยู่ได้ นี่เป็นตัวอย่างอันดีที่จะช่วยเตือนใจไม่ให้กลัวตายด้วยโรคหัวใจ ยิ่งสมัยนี้การแพทย์ยิ่งก้าวหน้ามากขึ้นไม่เฉพาะเพียงมียารักษาโรคหัวใจบางชนิดมีฤทธิ์ดีขึ้น แต่ยังมีเครื่องมือใช้ในการตรวจและการรักษาเที่ยงตรงและมีประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ปัญหาก็มีอยู่ว่าเราจะหาทางอย่างไรที่ป้องกันมิให้เป็นโรคหัวใจหรือทำให้อันตรายของโรคหัวใจลดน้อยลง

ข้อหนึ่งก็คือการป้องกันมิให้อ้วนพีหรือมีน้ำหนักเพิ่มมากๆ ขึ้น การเคลื่อนไหวเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้โลหิตหมุนเวียนเลี้ยงหัวใจ และเลี้ยงสมองดีอยู่เรื่อย ๆ การเคลื่อนไหวนั้นทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัว มีการหมุนเวียนของโลหิตภายในเนื้อกล้ามดีอยู่ได้ โดยเฉพาะก็คือกล้ามเนื้อของขา ตัวอย่างเห็นได้ง่ายก็คืองานของนายแพทย์มอร์ริส ซึ่งค้นคว้ากับพวกคนรถประจำทางในกรุงลอนดอนจำนวน ๓๑,๐๐๐ คน พวกคนขับที่นั่งกับที่ขับจำเจไม่มีการเคลื่อนไหวนั้นเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนขายบัตร โดยสารซึ่งต้องห้อยโหนในรถทั้งชั้นล่างชั้นบน บุรุษไปรษณีย์ก็เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนประจำในสำนักงานไปรษณีย์

การเดินเล่นเป็นประจำสักวันละ ๔๕ นาที จะทำให้กล้ามเนื้อทำงานทำการบีบหลอดเลือดให้โลหิตหมุนเวียนกลับไปมาได้ดี ทำให้อาหารที่รับประทานไปแล้วมีการเผาผลาญ ทำให้อยากรับประทานอาหารมื้อต่อ

ไปใหม่ การเดินในที่ที่อากาศโปร่งยังช่วยให้ปอดได้รับอากาศบริสุทธิ์ ขณะเดียวกันหัวใจก็เต้นสูบโลหิตได้ดีขึ้น ใจคอก็จะสบายเพราะได้พิสูจน์ตนเองว่าการดำรงชีวิตยังเป็นไปได้ดี แต่แน่นอนว่าการเดินนั้นจำต้องหลีกเลี่ยงภัยของการจราจรและฝุ่นกับไอพ่นของรถยนต์สมัยนี้ ถ้าจะหาบริเวณเดินเล่นไม่ได้ดีก็พยายามเดินในที่ที่พอเคลื่อนไหวได้ สวนสาธารณะหรือไม่ก็ลานวัดซึ่งหาความสงบได้ไปในตัวด้วยก็ไม่เลว การเคลื่อนไหวเหล่านี้ยังช่วยให้ปอดขยายและหุบตัว ช่วยให้กระบังลมของช่องทรวงอกเคลื่อนที่อำนวยการเดินของโลหิต เนื้อปอดก็จะเหี่ยวช้ากว่าปอดที่มิได้มีการเคลื่อนไหวมากกว่าที่หายใจธรรมดาเป็นพัก ๆ แต่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการออกกำลังที่จะให้เกิดประโยชน์นี้ได้ก็ต้องอาศัยให้แพทย์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของหัวใจและหลอดเลือดเสียก่อน โดยเฉพาะสำหรับท่านที่ไม่เคยเป็นนักกีฬาหรือไม่เคยเดินเหินประจำอยู่ก่อน และการออกกำลังกายเช่นนี้ย่อมต้องค่อย ๆ กระทำครั้งละน้อย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นตามกำลังและความเหนื่อยที่จะเป็นหลักเกณฑ์ในตัวเอง หัวใจซึ่งทำงานมาตั้งห้าสิบหกสิบกว่าปีย่อมมีกำลังสำรองน้อยกว่าหัวใจคนอายุน้อย การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ควรกระทำช้า ๆ ไม่เร่งรัด เวลาในอายุวัยนี้ก็ไม่ต้องจำกัดเวลารวบรัดอย่างใดแล้ว ผันผ่อนเวลาได้ตามสะดวก

อีกข้อหนึ่งก็คือควรทราบว่าหัวใจนั้นอาจเกิดวายได้คืนใดคืนหนึ่งภายหลังรับประทานอาหารจนล้นกระเพาะหรือดื่มมาก ๆ ไม่กระนั้นก็ภายหลังยกของหนัก ๆ หรือออกไปอาบแดดอยู่นาน ๆ หรืออบอาบนวด ยิ่งอาบนวดในน้ำร้อนจัด ๆ ยิ่งให้โทษมาก ๆ การแข่งกับเวลาก็ยังมีภัยเหมือนกัน แข่งวิ่งบ้างเดินบ้างกระวีกระวาดจะขึ้นรถประจำทางหรือจะลงรถกลัวรถจะออกเดินเสียก่อนลงถึงพื้นถนนเหล่านี้ก่อให้หัวใจวายได้ เรา

เราไม่มีทางจะทำอะไรจนถูกกล่าวหาว่าสายล่าช้าอีกแล้วจะขมีขมันไปไหนกัน ถ้าจะเดินทางไปไกล ๆ โดยพาหนะที่มีกำหนดเวลาเช่นรถไฟ เราก็ควรที่จะหาเวลาเผื่อไว้มาก ๆ ไปคอยให้เวลานานดีกว่ากระหืดกระหอบไปเอาจนรถหรือเรือบินจะออกอยู่แล้ว

ไม่เฉพาะแต่กำลังกายที่จะทำให้หัวใจวายได้เท่านั้นทางด้านของจิตใจก็อาจแสลงต่อหัวใจด้วย โดยเฉพาะใจคอที่เกิดเปลี่ยนขึ้นโดยฉับพลัน การถกเถียงทะเลาะกัน การถูกดูหมิ่นหยาบหยามปรามาสด้วยวาจาต่าง ๆ หรือแม้แต่ได้รับทราบข่าวอันโทมนัสเหล่านี้ ล้วนเป็นผลให้หัวใจที่เป็นโรคซ่อนอยู่แล้วหรือหัวใจอ่อนเปลี้ยในวัยชราวายได้ ทั้งนี้ได้กล่าวไว้ในเรื่องจิตใจของคนแก่แล้วครั้งหนึ่ง

โรคของประสาทและสมอง

เส้นประสาทประกอบด้วยใยเนื้อจากศูนย์ประสาททั้งในสมองกับไขสันหลังและจากศูนย์ประสาทบางแห่งทั่วร่างกาย ใยประสาทเหล่านี้นำกระแสประสาท เปรียบได้คล้ายลวดฝอยในสายไฟฟ้านำกระแสไฟฟ้าส่งไปส่งมา กระแสประสาทนี้พวกหนึ่งรับการกระตุ้นจากภายนอกผ่านเข้าไปยังศูนย์ประสาททั้งหลาย ตัวอย่างก็เช่นรับความรู้สึกจากอวัยวะต่าง ๆ อีกพวกหนึ่ง นำกระแสประสาทจากศูนย์ประสาทส่งออกไปยังกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวร่างกายและที่เคลื่อนไหวในอวัยวะต่าง ๆ หรือส่งออกไปยังต่อมในอวัยวะต่าง ๆ เพื่อขับและหลั่งสิ่งที่เกิดผลดีต่อร่างกาย

เนื้อของเส้นประสาทในผู้ที่สูงอายุ ยิ่งสูงมากก็จะแสดงว่ามีเนื้อใยประสาทหรุดโทรมและมีเนื้อพังผืดแทรกแทน ดังนั้นการนำกระแสความรู้สึกจากอวัยวะรับความรู้สึกทั้งหลาย จากตา จากหู จากจมูก จากปาก

และจากผิวหนังกับผิวภายในอวัยวะทั้งหลายจึงเสื่อมสภาพลง ส่วนการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการหดตัวคลายตัวของกล้ามเนื้อทั้งหลายก็จะเฉื่อยช้าหรือไม่สัมพันธ์กัน ตลอดจนต่อมต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในอวัยวะต่าง ๆ ก็หย่อนสมรรถภาพลงด้วย

ตัวอย่างข้อหนึ่งก็คือประสาทสัมผัส ความรู้สึกร้อนและความรู้สึกเย็นจะลดไป จึงอาจเกิดอุบัติเหตุจากไฟและน้ำร้อนลวก หรือโดนสะกิดขูดข่วนถลอกปอกเปิกได้ง่าย ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่ว่าจะแปรผันไปโดยฮวบฮาบ แต่จะค่อย ๆ เป็นมาตั้งแต่อายุเพียงสี่สิบกว่า ๆ กลิ่น เสียง รส สายตาเหล่านี้ก็เช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้การขับรถนั่งด้วยตนเองจึงต้องระมัดระวัง เพราะไหนตาและหูจะไม่ดีแล้ว ความเฉียบไหวในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ใช้ขับและเบี่ยงเบนรถก็ไม่รวดเร็วเท่าเมื่อยังหนุ่มสาวอยู่ การตัดสินระยะรถก็อาจผิดพลาด

ความรู้สึกเจ็บนั้นอาจรู้สึกช้า ดังนั้นบางครั้งเมื่อแข้งขาหรือมือเท้าไปฟาดชนหรือกระทบอะไร เริ่มแรกนึกว่าไม่เจ็บแต่ภายหลังเมื่อผ่านไปไม่ช้าความเจ็บจะเกิดขึ้น และบางทีจะเจ็บมากกว่าที่เคยเป็นมา ยิ่งกว่านั้นประสาทอาจมีการอักเสบหรือเนื้อเยื่อเสื่อมโทรม โดยเฉพาะถ้ามีโรคาพยาธิเป็นเจ้าเรือนอยู่เดิม เช่นเลือดจาง เป็นเบาหวาน พิษสุรา ขาดอาหารเหล่านี้ความรู้สึกชาและซู่ซ่าก็จะมีได้บ่อย ๆ

เรื่องความรู้สึกร้อนเย็นลดไปนั้นสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่ออากาศเย็นลง โดยเฉพาะเวลานอนหลับ อุณหภูมิของอากาศกลางคืนที่ลดลง แต่ท่านผู้เฒ่าไม่รู้สึก เลยปล่อยตัวเย็นจนอาจเป็นเหตุสำหรับให้เป็นไข้หวัดตลอดจนร้ายแรงถึงเป็นปอดอักเอบได้

ความหลงลืมมักโทษกันว่าเป็นเพราะแก่ตัวเข้า แต่ความแก่เฉพาะแก่วัยเท่านั้นไม่น่าถึงกับจะทำให้ลืมง่าย ในสิ่งหรือเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในเวลาอันใกล้นั้น และไม่ควรทำให้หลงจนสับสนในเหตุการณ์ต่างๆ ง่าย แต่หากเป็นการลืมเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือความเฉื่อยชาเนือยช้าต่อวันเวลา หรือคิดสับสนในเรื่องที่ไม่เด่นชัดนั้นก็อาจมีได้แม้แต่วัยเพียงสี่สิบห้าสิบปี แต่โดยทั่วไปแล้วสมองคนแก่คงทำงานได้ดีไปแม้กระทั่งอายุย่างเข้าแปดสิบปี หากร่างกายทั่วไปมีสุขภาพสมบูรณ์

เรื่องความพิการของสมองที่สำคัญก็คือเรื่องอาการอันเกิดได้จากหลอดเลือดในสมองแข็ง คนแก่นั้นอาจมีหลอดเลือดซึ่งนำเลือดเลี้ยงสมองผนังแข็งและโพรงตีบได้บ้าง แต่ก็ไม่ทำให้เนื้อสมองเสื่อมโทรมเสมอไป แต่กรณีที่หลอดเลือดแข็งนี้เป็นมาก ๆ เข้า ก็จะทำให้มีอาการได้หลายอย่าง เช่น ใจคอหงุดหงิดง่าย ลืมเหตุการณ์ซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นใหม่ หมดความสนใจต่อภาวะต่าง ๆ ไม่สามารถประกอบกิจการงาน มีความรู้สึกซบเซาเป็นพัก ๆ บางครั้งก็ปวดศีรษะ หน้ามืดวิงเวียนพูดจาไม่ชัดถ้อยชัดคำ บางทีปล่อยตัวในท่าที่ควรเรียบร้อย ตลอดจนแปรเปลี่ยนในบุคลิกลักษณะ บางทีกลายเป็นคนฉุนเฉียว ดื้อดึงไม่พึ่งใคร มีสภาพกลายไปคล้ายเด็กหรือไม่ก็ร้องไห้เก่ง อาการทั้งหลายนี้เป็น ๆ หาย ๆ บางทีก็อาจกลับดีเป็นปกติอยู่ได้นานๆ โดยเฉพาะถ้าอารมณ์และใจคอดี แต่ไม่กระนั้นถ้าโดนยั่วให้กระเทือนใจจากสิ่งแวดล้อม อาการก็จะกลับมาและอาจยิ่งร้าย ๆ ขึ้น

แต่อาการต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ อาจจะเกิดได้จากเหตุอื่น ๆ อีกได้ เช่นจากการเจ็บป่วยพิการเป็นเวลาเรื้อรัง จากสาเหตุให้มีการโทมนัสใจ จากความน้อยใจในเมื่อคนในครอบครัวไม่เอาเรื่องด้วยกับตน และโดย

เฉพาะก็คือเมื่อสูญเสียภรรยาหรือสามีคู่ชีพไป เรื่องสำคัญที่จะช่วยบรรเทา หรือป้องกันอาการเหล่านี้ขึ้นอยู่อย่างมากกับความเข้าใจและความสนใจเอาใจใส่ของบุตรหลานหรือญาติใกล้ชิด

ความเป็นผู้สูงอายุนั้นมีทางโน้มเอียงไปในเรื่องสมอง และเรื่องจิตใจผันผวนผิดปกติได้ง่าย ยิ่งถ้าเมื่อยังเยาว์วัยอยู่มีพื้นทางจิตใจต่าง ๆ ไม่สมประกอบเมื่อแก่ตัวเข้าก็ยิ่งจะแสดงมากขึ้น ความเข้มงวดตึงเครียดจะยิ่งมากเข้า ส่วนคนใจดีก็จะดีอยู่ตลอดไป คนที่เรียกว่า "ประสาทจัด" ก็ยิ่งจะไหวตัวจัดขึ้นและรู้สึกอะไร ๆ ก็ทนไม่ไหวมากเข้า เมื่ออายุน้อยก็ยังข่มความรู้สึกและข่มซ่อนอารมณ์ได้ แต่พอแก่เข้าก็จะปล่อยออกมาโดยไม่ยับยั้ง

สายตาของคนแก่

ตามที่กล่าวแล้วเรื่องดรรชนีความแก่ของคนเราวัดได้ด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปตามอายุ แก้วตาของคนเราแม้แต่อายุยังน้อยก็เริ่มเปลี่ยนแปลงเนื้อแก้วตาแข็งเข้า ยืดหยุ่นไม่ได้ดี พออายุสัก ๔๕ ปีสายตาจึงกลายเป็นสายตายาว ดูไกลเห็นดี อ่านหนังสือต้องอ่านไกลกว่าคนอายุน้อย หรือไม่ก็ต้องใช้แว่นตา มีเพียงไม่ถึงร้อยละสิบคนที่อ่านหนังสือได้ไม่สวมแว่น

อีกอย่างหนึ่งที่บ่งถึงความชราของสายตา ก็คือตามัวกลางคืนถ้าคนแก่กับคนหนุ่มอยู่ในห้องมืดทึบ แล้วค่อย ๆ เผยให้แสงสว่างเกิดขึ้นทีละน้อย คนหนุ่มจะเริ่มมองเห็นวัตถุในห้องนั้นได้ก่อนคนแก่ หรือหากให้คนแก่เข้าไปในห้องมืดทันที กว่าตาจะเคยกับสภาพความมืดก็นานสายตามองแยกสีน้ำเงินกับสีเขียวได้ยากกว่าสีแดงกับสีเหลือง การทาสีทั้งสองนี้ดีกว่าสีอื่น เช่นสีรถ สีตัวหนังสือ สีป้ายบอกอันตรายเหล่านี้

อนึ่งจงอย่าใช้แว่นตาสีที่ทำให้มองสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเพราะสายตาไม่ดีอยู่แล้วในเวลาค่ำคืน

พออายุผ่านวัย ๕๐ ปี ก็อาจจะมีโรคแทรกของลูกตาเกิดขึ้นได้ เนื้อแก้วตาจะเป็นฝ้า และค่อยทึบเข้าเรียกกันว่าเป็นต้อกระจก ภาพแสงที่ผ่านเข้าไปให้เกิดความรู้สึกเห็นภาพได้ก็เสื่อม ๆ ลง ท่านผู้ชรานั้นเมื่อเกิดมีอาการเห็นเป็นจุด ๆ มาบังตาอยู่ตลอดเวลา หรือไม่ก็คงมัวหรือตาฟางทีละน้อย ๆ ไม่กระนั้นเมื่อหลับตาข้างหนึ่งแล้วอีกข้างหนึ่งมองเห็นรูปมีเงาคู่ เมื่อใดต้องอยู่ในแสงสว่างจ้าจะปวดตามาก เช่นนี้แล้วควรจะรีบไปปรึกษาจักษุแพทย์เสียโดยเร็ว หนทางจะช่วยบรรเทามิให้รำคาญชั่วคราวได้ก็โดยสวมแว่นตาดำหรือสวมหมวกปีกโตในเมื่อจะออกแดด ต้อกระจกนี้จะเป็นไม่พร้อมกันทั้งสองตา ข้างหนึ่งเป็นก่อนอีกข้างหนึ่ง อาจห่างกันหลายปี จงอย่าพยายามหลงใช้ยาหยอดหรือกิน หนทางรักษาก็ต้องผ่าตัด แล้วพยายามใช้แว่นตาแก้แทนแก้วตา ซึ่งต้องใช้ความพยายามเพื่อให้คุ้นเคยต่อแว่นนั้น

ส่วนต้อหินนั้นอาจจะเกิดได้ ที่เรียกว่าหินก็คงเพราะลูกตาซึ่งเคยนุ่มหยุ่นได้กลับกลายเป็นลูกกลมที่ตึงแข็งเพราะความดันภายในโพรงลูกตาเพิ่มมาก เป็นเรื้อรังจนใช้สายตาไม่ได้ดี บางคราวถึงกับอยากได้แว่นตาเปลี่ยนให้ "แก่" ขึ้น ดังนั้นหากมีอาการสายตาเปลี่ยนไป จงไปหาจักษุแพทย์ตรวจก็จะทราบว่าเกิดจากต้อหิน แทนที่จะไปหาซื้อแว่นตาจากคนขายแว่นซึ่งตรวจตาไม่เป็น อาการต่อไปก็ปวดลูกตามากและปวดศีรษะอย่างแรง ถ้าเกิดขึ้นรวดเร็วก็อาจจะมีคลื่นไส้อาเจียนรุนแรง อาการสายตานี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรีบไปหาแพทย์ตา

ขอให้ท่านระลึกไว้เสมอว่า ตาบอดนั้นเป็นความพิการที่ร้ายที่สุดอย่างหนึ่งของคนเรา คนที่มองไม่เห็นอะไรนั้นพึ่งตัวเองไม่ได้เพิ่มทวีความทุกข์ในเรื่องสุขภาพของร่างกายและจิตใจมากขึ้น จงพยายามรักษาสายตาของท่านไว้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะป้องกันเรื่องเหตุภยันตรายของตาได้

หูตึง

คนเราพอแก่เข้าฟังใคร ๆ พูดไม่ได้ยิน เลยดูคล้ายถูกทอดทิ้งในวงการสนทนา ขาดความเข้าใจต่อสิ่งรอบล้อมตนอยู่ อาจกลับร้ายยิ่งก็คือเข้าใจผิดว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องและใกล้ชิดนั้นซุบซิบนินทาตน เลยมากไปจนถึงก่อความกระเทือนใจให้มีอารมณ์ผิดสภาพของผู้มีอาวุโส

หูไม่ได้ยินเสียงนั้น อาจจะเป็นเพราะปลายประสาทและเส้นประสาทในระบบของอวัยวะในหูเสื่อมโทรมตามวัย หรือไม่ก็เกิดเพราะระบบกระดูกนำกระแสคลื่นเสียงในโพรงหูพิการ โดยมากก็พิการจากโพรงหูชั้นกลางเนื่องจากแก้วหูได้เคยอักเสบมาแต่อายุน้อย พอถึงวัยชราก็มีการเสื่อมของประสาทเข้ามาสมทบเลยทำให้การฟังเสียงไม่ได้ดี หรือไม่ได้เลย หูตึงแบบนี้มักเป็นข้างเดียวในระยะแรก

ท่านต้องปรึกษาแพทย์ทางโสตวิทยา ซึ่งจะช่วยตรวจวินิจฉัยและแนะนำหรือบำบัดให้หูมีโอกาสได้ยินเสียงดีขึ้น เครื่องช่วยฟังเสียงนั้นราคาแพงไม่น้อย ถ้าจะใช้ก็ควรให้แพทย์ช่วยตรวจและตัดสินว่าสมควรอย่างไร ในบางกรณีอาจกลับก่อความรำคาญเพราะเครื่องช่วยนี้ขยายเสียงจนเกินไป หรือตรงกันข้ามไม่ได้ช่วยให้หูหายตึงเลย

การรักษาหูตึงจนถึงกับหนวกนั้น ก็อาจจะช่วยได้โดยการผ่าตัดแต่หากหูหนวกเพราะประสาทที่นำกระแสประสาทรับเสียงไปยังสมองพิการ

การผ่าตัดก็ไม่ช่วยอะไร จะช่วยได้ก็โดยฝึกการอ่านการเคลื่อนไหวของริมฝีปากคนที่พูดด้วย แต่วิธีนี้ยังไม่มีใช้กันมากนักและต้องใช้ความพยายามฝึกมาก

อาการทางหูที่ผิดปกติอีกอย่างหนึ่ง ก็ได้แก่อาการหูอื้อฟังเสียงดังหึ่งอยู่เรื่อย มีเหตุได้หลายประการซึ่งโสตแพทย์จะสามารถสอบสวนและวินิจฉัยให้ได้

อีกอาการหนึ่งก็คืออาการเวียนศีรษะ รู้สึกตัวหมุนไปรอบ ๆ เพราะหูชั้นในพิการมีเหตุที่ก่อให้เกิดได้หลายอย่างเหมือนกัน ซึ่งจำแนกได้โดยการตรวจของแพทย์และรักษาสุดแล้วแต่เหตุแต่ละอย่าง

อวัยวะในการทรงตัวและในการเคลื่อนไหว

คนที่แก่ตัวเข้าก็มักจะมีอาการรบกวนเนื่องจากกระดูกและข้อกระดูกตลอดจนกล้ามเนื้อที่ยึดให้ร่างกายทรงตัวและเคลื่อนไหวได้นั้นมีการเสื่อมโทรมด้วยพยาธิสภาพหลายอย่าง แม้แต่ร่างกายส่วนอื่นยังสมบูรณ์อยู่ แต่อวัยวะระบบที่กล่าวนี้เพียงเท่านั้นที่ก่ออาการรบกวนและดูเหมือนจะเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดไม่มากก็น้อยในวัยสูงอายุ จะนั่งนอนหรือยืนอาจติดขัดจะเดินเคลื่อนย้ายร่างกายไปไหน ๆ ก็ลำบาก จะใช้มือใช้นิ้วประดิษฐ์อะไรก็ขัดข้องผิดพลาดไม่ได้ประณีตเช่นเมื่อยังหนุ่มยังสาวอยู่ ไม่กระนั้นก็ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อตะโพก ข้อเข่าและข้อนิ้วแม่มือ

กระดูกอ่อนที่ซ้อนปลายกระดูกแข็งของข้อต่าง ๆ จะสึกกร่อนเข้าส่วนเนื้อกระดูกแข็งข้างใต้ก็อาจงอกเป็นจะงอยหรือปุ่มทู่ ๆ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นช้าและอาจไม่ก่ออาการขัดข้องในการเคลื่อนไหวหรือในการเดิน จนกระทั่งวันหนึ่งวันใดเกิดอุบัติเหตุจึงไปตรวจพบเข้าหรือ

พาให้เกิดอาการปวดเจ็บขึ้นทันที ดังนั้นอาการขัดตามข้อ ปวดตามตัว ปวดที่แขนหรือขาหรือปวดขณะเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ แม้แต่ข้อที่กระดูกสันหลังจึงจำเป็นต้องหาแพทย์ให้ได้ตรวจสอบสวนถึงความพิการให้แน่ชัด

การเปลี่ยนแปลงของโครงกระดูกทั่วสรรพางค์กายนี้ ไม่มีใครบอกต้นเหตุได้ทุก ๆ ราย อาจจะเป็นด้วยกระดูกและข้อบางแห่งถูกใช้ตรากตรำต่องานหนักอยู่นาน อาจเกิดจากอุบัติเหตุที่ทำให้เนื้อเอ็นหุ้มข้อหรือส่วนของกระดูกเคลื่อนหรือฉีกขาดหรือหักไป เมื่อหายแล้วย่อมทำให้ส่วนนั้นใช้การไม่ได้ ส่วนตรงข้ามก็ต้องรับภาระในการเคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดาเลยทำให้เกิดการสึกหรอมากกว่าควร อาจเป็นเพราะมีความผิดปกติในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พูดง่าย ๆ ก็คืออาหารบางอย่างที่เข้าไปในร่างกาย ไปแปรธาตุกลายเป็นพิษเกิดขึ้น อาจจะเป็นด้วยขาดฮอร์โมนเช่นหลังโกงในสตรีวัยหมดระดู และโดยเฉพาะแล้วผู้หญิงมีอาการกะปลกกะเปลี้ยในเรื่องกระดูกมากกว่าผู้ชาย

เรื่องของข้อของกระดูกและของเส้นเอ็นต่าง ๆ ที่แปรเปลี่ยนตามอายุนี้ จะกลับเป็นปกติด้วยตัวเองนั้นเป็นไปไม่ได้ มีทางอยู่บ้างก็เป็นการรักษาทางการผ่าตัด ซึ่งจะช่วยแก้ความขัดข้องในการเคลื่อนไหวหรือขจัดการปวดเจ็บ นอกจากนั้นก็ต้องใช้ยาแก้ปวดทั้งหลายที่แพทย์แนะนำ จงอย่าใช้ยาแก้ปวดเอาเองตามที่มีประกาศแจ้งความ หรือจีนแสที่ร้านขายยาห่อส่งให้ ยาเหล่านี้บางชนิดมีพิษได้มากเมื่อใช้อยู่นาน ๆ

อาการปวดกระดูกและปวดข้อ ย่อมทำให้ไม่อยากเดินเหินเคลื่อนไหว จนพาให้ข้อต่าง ๆ แข็งงอหรือยืดไม่ได้ เพราะกล้ามเนื้อพลอยแข็งไม่ยืดหดด้วย ทั้งนี้ก็ต้องป้องกันโดยพยายามค่อย ๆ เคลื่อนไหวมากบ้าง

น้อยบ้างอยู่เสมอ หรืออาจจะใช้นวดที่ถูกต้องตามวิธีของแพทย์ ทดลองนั่งห้อยขาบนที่นั่งที่เท้าไม่ถึงพื้น แล้วค่อย ๆ แกว่งขาทีละน้อยจนแกว่งได้มากเข้าก็เป็นวิธีบำบัดให้เนื้อกล้ามไม่ตายตัว ซ้ำยังเป็นการช่วยให้เนื้อกล้ามได้มีการเคลื่อนไหว เหล่านี้จะช่วยให้โลหิตหมุนเวียนไปมาภายในเนื้อกล้ามดีขึ้นด้วย

สำหรับสตรีที่ "หลังแข็ง" ปวดบริเวณกระเบนเหน็บ เวลาจะลุกยืนก็ยืดตัวขึ้นไม่ได้ตรง มักเป็นเวลาเย็น ซึ่งได้เดิน ๆ ยืน ๆ อยู่มาก หรือตอนเช้ามืดซึ่งนอนที่ออยู่นานเหล่านี้ เป็นอาการของกล้ามเนื้อสันหลังที่ต้องทรงตัวกระชับการตั้งตรงของกระดูกสันหลัง ส่วนหนึ่งก็เป็นเหตุเพราะกล้ามเนื้อผนังหน้าท้องหย่อน มีท้องยานหรือพลุ้ยน้ำหนักอวัยวะภายในช่องท้องย่อมถ่วงห้อยตามไปข้างหน้า กระดูกสันหลังพาจะแอ่นตาม กล้ามเนื้อสันหลังจึงต้องเกร็งตัวตึงประคองให้กระดูกสันหลังตั้งตรงอยู่เสมอ จึงทำให้เมื่อยปวดกล้ามเนื้อสันหลังก่อเรื่อง "หลังแข็ง" การออกกำลังกายหรือการบำบัดกายบริหารจะช่วยให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรงไม่หย่อน และกล้ามเนื้อสันหลังก็จะได้พักผ่อนอาการปวดหลังก็จะทุเลา

การใช้แรงกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย

พออายุมากเข้าก็ก่อให้คิดว่าเรี่ยวแรงลดลง คิดว่าเนื้อกล้ามเป็นมัด ๆ ที่เคยออกแรงทำงานนั้นเหี่ยวตามวัยและใช้การไม่ได้แรงดีเลยทำให้ไม่ชอบออกแรง ยิ่งกว่านั้นจิตใจก็พลอยเฉื่อยตามความคิดไปด้วย โดยทดลองให้คนแก่ใช้มือกำเครื่องวัดแรงแล้วบีบเครื่องมือนั้นเป็นการทดสอบแรงของกล้ามเนื้อ จะเห็นว่าแม้คนวัยเกิน ๖๐ ปีซึ่งสมัยก่อนพบว่าแรงถอยไป ๔๐ เปอร์เซ็นต์เทียบกับคนวัยกำลังมีแรงกล้ามเนื้อสมบูรณ์ระหว่างอายุ

๒๕ ถึง ๓๐ ปี แต่สมัยนี้เนื่องจากคนเรามีความรู้ในเรื่องสุขภาพและมีอนามัยดีขึ้น อายุยืน แรงบีบซึ่งใช้กล้ามเนื้อออกกล้ามเนื้อแขนและมือไม่ลดน้อยอย่างสมัยก่อน ๆ การมีอายุยืนก็หมายถึงสภาพของอวัยวะสำคัญทั่วร่างกาย คงอยู่ในสภาพสมบูรณ์ มีโลหิตเลี้ยงกล้ามเนื้อดีอยู่ได้ ยิ่งคนในชนบทยิ่งมีแรงดี ทั้งนี้เพราะการที่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ แม้แต่การสัญจรก็ต้องใช้กล้ามเนื้อมาก ๆ การออกกำลังกายในวัยอายุสูง ๆ ขึ้นจึงยังจำเป็นที่จะบำรุงให้มีแรงอยู่ดี แม้จะไม่เท่าเมื่ออายุน้อย ๆ อย่าท้อถอยใจ แต่การออกกำลังอย่างหักโหมหรือทะเยอทะยานแข่งขันกันนั้นไม่สมควร ด้วยเหตุว่าอวัยวะเช่นปอด หัวใจ และหลอดเลือดอาจบกพร่องมีพยาธิสภาพเกิดอยู่แล้วจะมีอันตรายได้ ตลอดจนการบำบัดกล้ามเนื้อโดยการเดินตามถนนในเมือง ก็ต้องระวังอันตรายของการจราจรที่น่าหวาดเสียวในปัจจุบันนี้

นอกจากนั้นการออกกำลังกล้ามเนื้อ จะทำให้หัวใจปกติสูบฉีดโลหิตได้คล่อง ทดลองให้คนแก่วัย ๓๐ ปี เดินระยะทาง ๕๐–๖๐ เมตร ให้ได้ในหนึ่งนาที ให้เดินอยู่ ๕ นาที สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ทำอยู่สัก ๕–๖ สัปดาห์ แรก ๆ หัวใจจะเต้นเร็ว แต่ตอนหลัง ๆ หัวใจกำลังอยู่ตัวจะเต้นช้าลงเป็นปกติ หัวใจจะฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้นและยังพบว่าสีโลหิตก็เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งจำนวนโลหิตทั่วร่างกายก็มีปริมาณมากขึ้นด้วย จิตใจสบาย มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ตลอดจนช่วยให้อยากรับประทานอาหารและให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับได้ดีอีกด้วย

ความวิปริตของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวอีกอย่างหนึ่งก็คือกล้ามเนื้อทำงานไม่ร่วมกัน การเคลื่อนไหวผิดจังหวะหรือผิดระยะทำให้ก้าวเท้าผิดพลาด ทรงตัวไม่ดี ก่อให้หกล้มซวนเซได้ง่าย แม้แต่กล้ามเนื้อในการ

เคี้ยวอาหารและในการกลืนอาหารก็อาจวิปริต เคี้ยวพลาดเลยกัดลิ้น กัดกระพุ้งแก้ม กลืนสำลัก ยิ่งใช้ความคิด ใจคอหงุดหงิด อารมณ์เสียก็อาจนำมาให้มีอันตรายเช่นนี้ได้ ดังนั้นระหว่างการเดิน การทรงตัว ระหว่างรับประทานอาหาร จึงควรต้องตั้งใจสำรวมมุ่งหน้ากระทำให้ถูกต้อง อย่ารีบลุกลน และอย่าเพิ่งคิดโน่นนี่นอกเรื่องไปจากการรับประทาน หรือในการทรงตัวเดินให้ถูกทาง

กล้ามเนื้ออาจเกิดมีตะคริวขึ้น มีอาการปวดโดยเฉพาะที่น่องหรือใกล้ ๆ ข้อต่อกระดูก การหดตัวเป็นตะคริว บางทีอาจมีกระตุกอาจเกิดจากหลอดเลือดที่เลี้ยงเนื้อกล้ามนั้น ๆ บีบตัวแคบเข้าบางทีก็ผสมกับขาดอาหารพวกโปรตีน ทางที่ดีก็ต้องปรึกษาแพทย์ หนทางที่จะช่วยตัวเองชั่วคราวขณะอาการปวดเกิดขึ้นอาจใช้น้ำร้อนประคบหรือแช่น้ำร้อน แพทย์อาจสั่งยาแก้ปวดและจงระวังอย่าปล่อยตัวให้รับความเย็นมากร้อนมากเกินไปก็ไม่ดีถ้าอากาศร้อนมากมีเหงื่อออกโทรมจะเสียเกลือไป ก็น่าจะรับประทานเกลือเพิ่มในอาหารบ้างเป็นพิเศษ ถ้าเป็นตะคริวบ่อย ๆ ก็น่าจะต้องพักการเดินเหินชั่วคราว แต่การเดินนี้ถ้าทำได้เป็นประจำพอสมควรก็ป้องกันตะคริวได้

อาหารของคนแก่

เรื่องอาหารที่คนแก่เคยชอบรสอาหารบางชนิดมาแต่เมื่ออายุยังน้อยเป็นการเคยชินประจำตัว ผู้ที่จะต้องการให้เปลี่ยนอาหารหรือแนะนำชนิดอาหารแปลกกว่านั้น จะพบว่าเป็นการยากในบางราย แกเคยชอบการกินที่เรียกได้ว่าเป็นนิสัยเสียแล้ว จะมาสั่งให้เลิกหรือให้เปลี่ยนมันไม่ใช่ง่ายๆ จำเป็นต้องพูดจาอธิบายให้เหตุผลและให้ผู้เฒ่าเหล่านี้เห็นชอบในประโยชน์ของอาหารที่เหมาะสมนั้น ๆ ตัวอย่างง่าย ๆ ในพวกคนไทยเราสมัยที่ไม่เคย

ดื่มนม พอมาเกิดเป็นโรคจะต้องดื่มนมหรือใช้อาหารผสมน้ำนม ย่อมยากที่จะตั้งต้น จะต้องใช้ความมานะและอดทนเปลี่ยนความคิดรังเกียจอาหารต่าง ๆ ที่ใหม่ จิตใจก็เป็นกังวลอยู่แล้วเรื่องโรค มิหนำซ้ำบางคนมีฐานะที่ขาดแคลนที่จะซื้อหาอาหารพิเศษแปลก ๆ เช่นนั้นย่อมเพิ่มความยากลำบาก แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้คิดว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรคตรงข้ามควรศึกษาและปฏิบัติตามที่จะต้องงดหรือลดอาหารที่แพทย์แนะนำว่าแสลงต่อโรคหรือต่อสภาพร่างกายบางกรณี

ไม่ต้องสงสัยว่า ร่างกายคนเราถ้ามีอาหารบริโภคหรือที่เรียกว่าโภชนาการสมบูรณ์และสมดุลย์ ก็ย่อมทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อต้านต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดี อายุก็ยืนปราศจากภยันอันตรายทั้งหลายซึ่งเบียดเบียนจากโรคขาดอาหารชนิดต่าง ๆ

ในการทดลองกับสัตว์ที่ได้กล่าวมาแล้วตอนต้น ปรากฏว่าหนูที่ถูกจำกัดอาหารและพาให้การเติบโตของร่างกายเติบโตช้า กลับมีอายุยืนกว่าพวกที่ให้อาหารดีและเติบโตเร็ว เรื่องโภชนาหารกับการมีอายุยืนนี้ยังไม่ลงเอยกันแน่นัก โดยเฉพาะในการป้องนั้นมิให้เป็นโรคเสื่อมโทรมหลายๆ ชนิด ในขณะนี้ไม่มีใครพิสูจน์ได้โดยไม่มีข้อถกเถียงถึงเรื่อง "อาหารป้องกันความชรา" เช่นพวกแร่ธาตุ พวกไวตามินบี พวกกรดอมิโน ว่าจะเกิดผลแค่ไหนกับคนเรา

เรื่องสำคัญอีกข้อหนึ่งก็คืออาหารของคนชราที่มีโรคต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพราะในคนที่เป็นโรคนั้น การย่อยอาหาร การเคลื่อนไหวหรือเรียกได้ว่า "การรุนอาหาร" ในกระเพาะลำไส้ไม่ดี การดูดซึมอาหารเข้าไปภายในตัวก็ไม่ดี การเผาผลาญหรือเรียกว่าการใช้อาหารในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็ไม่เป็นไป

สมบูรณ์ ซ้ำการเปลี่ยนแปลงตามวัยนี้ยังบกพร่องในเรื่องต่าง ๆ เช่นว่ากรดในกระเพาะน้อย กระเพาะอักเสบเรื้อรัง ต่อมขับน้ำย่อยทำงานหย่อนสมรรถภาพ เนื่องจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดไหลก็ทำให้เลือดมาสู่กระเพาะลำไส้ไม่เต็มที่ เหล่านี้จะทับถมให้การย่อยอาหารและสาเหตุสำคัญต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นมากขึ้น

อาหารพวกข้าว แป้ง และน้ำตาล จะให้ผลในการอบอุ่นให้ความร้อน พวกอาหารจากข้าวและแป้งและของหวานต่าง ๆ ควรเป็นครึ่งหนึ่งของอาหารพวกไขมันและอาหารพวกเนื้อสัตว์ อาหารพวกแป้งและน้ำตาลหากขาดหรือบกพร่อง ก็อาจทำให้มีอาการต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้สึกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ

อาหารที่มีไขมัน พวกน้ำมันต่าง ๆ เนยต่าง ๆ เป็นของช่วยให้อาหารอื่นมีรสอร่อยขึ้น ให้กำลังในการผลิตความอบอุ่น ช่วยเป็นพาหะนำธาตุไวตามิน แต่ถ้าไขมันหรือน้ำมันมากไป ก็อาจก่อให้เกิดความพิการในอวัยวะต่าง ๆ ได้ พวกฝรั่งที่เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดโลหิต โรคตับบ่อย ก็เพราะกินอาหารพวกไขมัน นมและเนยมาก

ปัญหาเรื่องโคเรสเตอโรลเป็นปัญหากำลังสนใจกัน โคเรสเตอ-โรลเป็นส่วนผสมของไขมันและน้ำมันจากสัตว์ ปรกติมีพบในโลหิตในน้ำดีในเนื้อตับ เนื้อไตและเนื้อต่อมเหนือไต และเป็นส่วนประกอบสำคัญในการเกิดนิ่วถุงน้ำดี และในแผ่นเนื้อของผนังหลอดเลือดแข็ง โลหิตปกติร้อยลูกบาศก์เซนติเมตรมีโคเรสเตอโรลอย่างสูงเพียง ๒๕๐ มิลลิกรัม คนอายุสูงขึ้นมีท่าทีจะมีโคเรสเตอโรลสูงขึ้นในโลหิต และถ้าหากหลอดโลหิตมีผนังเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมโทรม ก็จะทำให้โคเรสเตอโรลแทรก-

ซึมเป็นแผ่นแข็งในผนังนั้น ๆ ได้ เมื่อเกิดขึ้นดังนี้ช่องของหลอดเลือดก็จะขยายกว้างไม่ได้ มิหนำซ้ำจะแคบเพราะอาจมีเลือดจับเป็นก้อนแข็งทับอีก เลือดก็ไหลไม่ได้ดี การจำกัดโคเรสเตอโรลในเลือดทำได้ตั้งแต่อายุยังน้อยอยู่ และพยายามรักษาตัวอย่าให้มีเหตุอื่นที่จะทำให้เนื้อผนังหลอดเลือดเสื่อมโทรมได้ ก็จะเป็นทางป้องกันหลอดเลือดแข็งได้ คนที่อ้วนพีมีน้ำหนักมากเกินควร และคนที่มีแรงดันของเลือดสูง ควรระวังเรื่องโคเรสเตอโรลในเลือดไม่ให้เพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากโคเรสเตอโรลมีในพวกไขมันและน้ำมันสัตว์ เพราะฉะนั้นอาหารเหล่านี้หากรับประทานมาก ๆ เข้าก็จะเพิ่มให้โคเรสเตอโรลยิ่งสูงมากในโลหิต

เนื้อสัตว์ที่มีมันหรือเนื้อสัตว์ที่ปรุงโดยการทอดโดยน้ำมันสัตว์ ไข่แดง น้ำมันหมู ครีมในน้ำนม ขนมที่ผสมด้วยครีมและเนย น้ำเนื้อและครีมที่ใช้เป็นน้ำซ๊อส เหล่านี้ล้วนมีโคเรสเตอโรลมากทั้งนั้น

ถ้าเราหันมารับประทานน้ำมันพืชให้มากกว่าน้ำมันสัตว์ จะได้ผลแค่ไหนในการป้องกันนี้ เพราะน้ำมันพืชมีไขมันชนิดที่เรียกว่าไม่อิ่มตัว ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว ชนชาติที่ใช้น้ำมันพืชแท้ ๆ นั้นมีโรคหลอดเลือดแข็งน้อยน้ำมันจากปลาก็มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวและบุคคลที่กินปลามากเป็นโรคนี้น้อยด้วย แต่น้ำมันพืชที่ขายกันนั้นส่วนมากได้ถูกแปรสภาพทำให้มีไขมันอิ่มตัวเกิดขึ้น เช่นนี้ก็อาจทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งได้บ่อยกว่าที่ไม่ได้แปรสภาพ ผู้เขียนเคยไปจ่ายตลาดจนเป็นเจ้าจำนำกับร้านชำแห่งหนึ่ง เขาเคยเตือนว่าน้ำมันพืชบางยี่ห้อนั้นมีน้ำมันมะพร้าวปน จึงควรต้องใส่ใจไว้ด้วย

เร็ว ๆ นี้ได้มีนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าคุณค่าของน้ำมันพืชต่าง ๆ ชนิดเกี่ยวกับส่วนผสมของไขมัน ตลอดจนค้นได้ว่าหากใช้น้ำมันรำ ๗๐ ส่วน

ผสมกับน้ำมันดอกคำฝอย ๓๐ ส่วนในการปรุงอาหารจะลดค่าของโคเรสเตอโรลในโลหิตได้ เพราะลำพังน้ำมันทั้งสองก็มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอยู่แล้ว แถมน้ำมันรำยังมีไวตามินดีอย่างมากอีกด้วย

การที่โทษว่าการกินเฉพาะไขมันมากจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดต่าง ๆ แข็งก็ยังไม่ถูกต้องเสมอไป นอกจากว่าการกินไขมันมากทำให้ไขมันในเลือดสูง น้ำเลือดจะมีสภาพเหนียวมาก เลือดแข็งเกาะติดผนังหลอดเลือดง่ายเป็นอันตรายต่อโรคหลอดเลือดแข็งซึ่งมีพื้นเป็นอยู่แล้ว การย่อยไขมันในคนชราไม่บกพร่องแต่การกินไขมันมากจะทำให้ตับ ซึ่งหากมีโรคอยู่แล้วอาการก็จะกำเริบได้

อาหารโปรตีนเป็นอาหารหลักที่คอยรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ร่างกายคนแก่วัยก็ไม่จำเป็นต้องได้รับโปรตีนมากกว่าในคนหนุ่มสาว แม้ว่าจะมีการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อบางชนิดเกิดขึ้น อาหารพวกนี้ก็ได้แก่เนื้อสัตว์ทุกชนิด และในพืชธัญญาหารบางชนิด แต่โปรตีนในเนื้อสัตว์มีคุณประโยชน์ดีกว่าโปรตีนในพืช อาหารพวกเนื้อสัตว์นี้อาจจะเหนียวไปสำหรับฟันอันเป็นเครื่องขบเคี้ยวของคนแก่ซึ่งชำรุด เนื้อบดหรือเนื้อสับจึงดีกว่า ส่วนคุณค่าของเนื้อนั้นก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเนื้อดี ๆ อย่างเนื้อโกเบหรือเนื้อสันในอะไรพรรค์นั้น เนื้อทุกอย่างให้โปรตีนเท่าๆกัน เนื้อตับนั้นดีที่ช่วยในการสร้างเม็ดโลหิต เครื่องในนั้นราคาถูกและให้โปรตีนได้ดีด้วย น้ำนมเป็นแหล่งโปรตีนที่ราคาย่อมเยาและยังให้ธาตุแคลเซียมด้วย พวกเนื้อกระป๋อง ปลากระป๋องก็อุดมด้วยโปรตีน และดีสำหรับผู้มีวัยชรา ซึ่งภาวะการจ่ายตลาดมีความยากลำบากและยังเก็บได้ดีโดยไม่ต้องอาศัยตู้เย็น

สมัยนี้ ก็มีอาหารสำเร็จรูปประกอบด้วยธาตุกรดอมิโนซึ่งเป็นส่วนของโปรตีนที่ถูกย่อยแล้วในลำไส้ คิดกันว่าง่ายไม่ต้องเสียเวลาย่อยให้คนแก่กินจะได้ปริมาณโปรตีนเข้าไปในร่างกายดีขึ้น แต่ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ซ้ำในบางคนจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเพราะกรดอมิโนพวกนี้ถูกดูดซึมเข้าไปรวดเร็วในกระแสโลหิต มิหนำซ้ำราคาก็สูงมาก

การขาดโปรตีนพวกอาหารเนื้อสัตว์ไข่และน้ำนมยังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับบางท่านที่ถือลัทธิมังสวิรัต ดังนั้นก็จำเป็นต้องใช้โปรตีนจากพืชช่วย

คนชรานั้นมิใช่จะต้องการกินไวตามินมากขึ้นกว่าคนอายุน้อยถ้าหากอาหารที่กินได้ประจำมีส่วนสัดต่าง ๆ ถูกต้อง แต่หากมีโรคและต้องจำกัดอาหารที่จะให้เกิดไวตามินบกพร่อง ก็ควรจะต้องเพิ่มเติมไวตามินได้ หรือถ้ากินอาหารไม่ได้เพราะโรคภัยรบกวน เช่น โรคกระเพาะและลำไส้ บางท่านคงได้ยินว่าร่างกายคนแก่ต้องการไวตามินบีหรือว่ากันว่าไวตามินบีช่วยให้อายุยืน บางท่านอาจคิดว่าไวตามินเอจะช่วยป้องกัน หรือบรรเทาสายตาเสียได้ แต่ความจริงสายตายาวของคนแก่นั้นเป็นไปตามธรรมชาติ แต่คนชราที่ต้องถูกกำชับให้อยู่ในที่อับแสงแดด ต้องการไวตามินดีบ้าง ไวตามินเอและดีจะถูกดูดซึมจากลำไส้เข้าไปในร่างกายโดยผ่านไปกับไขมัน ดังนั้นถ้าหากมีภาวะที่ต้องลดไขมัน ก็จะต้องเสริมให้มีไวตามินเอและดีชดเชยเพียงพอ

ควรระลึกว่าร่างกายมีการสะสมไวตามินอยู่บ้าง การขาดไวตามินในอาหารจึงไม่สำแดงอาการโดยทันที ต้องขาดอยู่นานเป็นเดือน ๆ อนึ่งไวตามินที่เกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะขับถ่ายโดยเร็วดังนั้นการใช้ไวตามินฉีดในกรณีที่ไวตามินไม่บกพร่องในอาหาร จำนวนไวตามินที่ฉีดก็จะถูกขับถ่ายทิ้งออกไปโดยเร็ว

ถ้าจำต้องรับประทานอาหารกระป๋องหรือในการหุงต้มที่ต้องทิ้งน้ำต้มอาหารนั้น ก็จำเป็นต้องให้กินไวตามินชดเชยพิเศษ

ตรงกันข้าม ไวตามินบางชนิดถ้าร่างกายได้มากเกินไป อาจทำให้มีอาการผิดปรกติต่อสุขภาพได้ เช่น การกินไวตามินเอมากอยู่นาน ๆ อาจทำให้บวมตามผิวหนัง คัน ผิวหนังแตกเป็นสะเก็ด เลือดออกง่าย ไวตามินดีที่เกินขนาดจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะอ่อนเพลีย มีอาการท้องร่วง ปัสสาวะบ่อย ๆ ซึมเซา

แร่ธาตุที่เป็นของจำเป็นสำหรับร่างกาย เช่น ไอโอดีน เหล็ก แคลเซียม พวกคนไทยเราเคราะห์ดีที่มีอาหารพวกพืชผักรับประทานได้ตลอดปี พืชพวกนี้มีแคลเซียมและเหล็กอยู่มาก ไอโอดีนก็ได้จากอาหารทะเลและเกลือทะเล พวกเนื้อไข่และตับก็เป็นอาหารบริบูรณ์ด้วยแร่ธาตุในคนชราหากมีโรคลำไส้หรือกรดในกระเพาะน้อยก็อาจขาดแคลเซียม น้ำนมนั้นดีเพราะมีแคลเซียมหากสามารถดื่มได้พอสมควร จริงอยู่น้ำนมบางคนไม่เคย ก็ดื่มไม่ได้ หรือดื่มแล้วทำให้ท้องเสียเพราะแพ้ต่อส่วนผสมของน้ำนม ดังนั้น ก็อาจจะใช้นมที่แปรสภาพที่เรียกกันว่านมเปรี้ยว น้ำนมพวกนี้มีโปรตีนเป็นอาหารดีอยู่ด้วย หากว่ากลัวจะมีไขมันมาก ก็อาจจะดื่มนมที่ผ่านกรรมวิธีที่แยกไขมันออกแล้ว

มีตำราที่ห้ามกินเกลือและอาหารเค็มจัด แต่ก็ไม่มีข้อพิสูจน์ใด ๆ ว่าการไม่กินเกลือนั้นจะป้องกันโรคของตับ โรคหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูง และโรคไตได้ แต่ถ้าเป็นโรคเหล่านี้อยู่แล้วเท่านั้น จึงควรต้องจำกัดเกลือจำกัดอาหารที่ผสมเกลือหรือน้ำปลามาก ๆ

น้ำดื่มนั้นดื่มได้ตามความกระหายน้ำ โดยเฉพาะเมื่อมีอากาศร้อน เหงื่อออกมาก ร่างกายก็ต้องการน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่เป็นเหงื่อและที่หายใจออกไป

น้ำชาหรือกาแฟหากเคยดื่มอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องงด ยกเว้นแต่ท่านที่มีโรคซึ่งแพทย์ห้ามว่าแสลงหรือหากนอนไม่หลับเกิดขึ้นในวัยนี้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นจะดื่มได้ก็ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย แต่ควรระลึกว่าเครื่องดื่มเหล่านี้ ถ้าดื่มมากก็เป็นภัยโดยเฉพาะแก่ประสาท จะเห็นได้ชัดว่าคนที่อายุมาก ๆ แล้ว สุราจะทำให้มึนงงง่าย ดื่มไม่เท่าใดก็ชักมึนเมาและเป็นอุปสรรคต่อการใช้สมองและสติปัญญาที่จะทำงานภายหลังการดื่ม สติสัมปชัญญะที่คุมตนเองก็ลดลง หากจะหาเครื่องดื่ม ซึ่งให้เกิดความรู้สึกซาบซ่านในปากและในท้อง เช่นน้ำโซดา น้ำขิงขวดเหล่านี้แทน ก็จะช่วยสะกดความอยากได้ไม่น้อย ยอมถวายพระเสียดีกว่า

การหุงต้มด้วยตนเองนั้นไม่เพียงเป็นงานอดิเรกใช้เวลาประจำวันให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสมาชิกในครอบครัว แต่อาจเลือกปรุงรสให้ถูกปาก อาจเป็นภาวะซึ่งเมื่อแก่เฒ่าแล้ว จะต้องช่วยแม่บ้านช่วยการขาดแม่ครัว การปรับปรุงตนเองและการฝึกหัดหุงต้มนั้น ย่อมทำได้ไม่ยากหากริเริ่มอ่านตำรา และดัดแปลงให้เหมาะกับสภาพของอาหารที่นึกอยากรับประทาน ท่านชายควรระลึกว่า พ่อครัวตามภัตตาคารนั้นมีฝีมือไม่แพ้แม่ครัวดี ๆ ของเราไม่น้อย ตำราทำกับข้าวนั้นอย่างน้อยก็ช่วยให้เลือกบัญชีอาหารประจำวัน ซึ่งบางครั้งนึกเองไม่ออกว่าจะกินอะไรดีในวันหนึ่ง ๆ

เมื่อกล่าวถึงเรื่องอาหารของคนแก่ ก็มีปัญหาเรื่องปริมาณของอาหารว่าควรจะกินเท่าใด แต่ที่เขียนไว้แล้วว่าอาหารของคนแก่นั้นควรจะลด

เพราะว่ามิได้ต้องออกแรงทำงานหนัก ๆ ได้อย่างคนอายุน้อย และอาหารมื้อหนึ่งก็ควรจำกัดให้พอดีกับความอิ่มไม่ควรฝืนรับประทาน เพราะรสชาติผู้ที่ปรนนิบัติก็ไม่ควรฝืนและเคี่ยวเข็ญให้รับประทานต่อ ๆ ไป อาหารก็ไม่จำเป็นต้องประจำเป็นมื้อใหญ่วันละสามมื้อ อาจจะแบ่งเพิ่มเป็นส่วนสัดมื้อนน้อย ๆ หลาย ๆ มื้อ บางตำราแนะนำว่าควรให้รับประทานอาหารมื้อใหญ่จุมาก ๆ ตอนกลางวัน และให้มื้อเย็นก่อนนอนลดลง จะได้นอนสะดวกไม่อึดอัดแต่บางตำราก็ให้มื้อเช้าและมื้อเย็นมากกว่ามื้อกลางวัน ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรที่จะปรับให้เข้ากับเรื่องของแต่ละบุคคล

เมื่อคนแก่จะกินเหล้า

ดังได้กล่าวไว้ในเรื่องอาหารว่าแอลกอฮอล์มีผลอย่างใดกับคนแก่ทั้งหลายคราวนี้ขอกลับมาพูดในด้านคนแก่อยากจะกินเหล้าให้ได้ โปรดระลึกว่าคนติดเหล้านั้นยิ่งแก่ยิ่งมีทางจะดื่มเพิ่ม ๆ ขึ้น ยิ่งกว่านั้นก็คือบรรยากาศของคนแก่ทำให้มีจิตใจและอารมณ์ที่พานจะหาเรื่องแก้ด้วยสุราอยู่แล้ว

เครื่องดื่มที่เจือจางให้แอลกอฮอล์มีความแรงร้ายน้อยเข้าดีสำหรับคนแก่ โดยเฉพาะเวลาก่อนกินอาหาร มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น เหล้าองุ่นหรือเบียร์สักแก้วหนึ่งแล้วปิดฉาก ปิดฉากต่อด้วยรายการอาหารเลยทีเดียวข้าวร้อน ๆ แกงหรือผัดร้อน ๆ เลยทำให้ตัดใจหยุดดื่มได้ วิสกี้หรือยี่สิบแปดดีกรีล้วน ๆ นั้นอันตรายมากกว่า ในวันหนึ่งๆ ควรพิกัดวิสกี้สักออนซ์ครึ่ง (๔๐—๕๐ ลูกบาศก์เซนต์) ผสมน้ำหรือโซดา หรือเบียร์สักสามถ้วยหรือเหล้าองุ่นสักสองถ้วยเป็นอย่างมากสำหรับคนพ้นอายุ ๖๐ ปีไปแล้วและต้องไม่ดื่มเมื่อท้องว่าง ต้องมีอาหารหรือของแกล้มที่เป็นเนื้ออาหารปู

พื้นไว้ก่อน นี่ว่าตามตำราคนแก่เล่มหนึ่งเขาว่าหากเกินพิกัดนี้ต้องถือว่าดื่มจัดทีเดียว

ท่านผู้ชราผู้ที่มีประสาทไม่ปกติ หรือมีประสาทเสื่อมหลงลืม ทำอะไร พูดอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับใคร ๆ แม้แต่การเป็นไปของตนเองก็ไม่นำพา เหล่านี้ เป็นสัญญลักษณ์ ของ เหตุ จะงด ดื่ม สุราได้แล้วควรปรึกษาแพทย์ถึงอนามัยของร่างกายว่าบกพร่องอะไรแล้วและจะเป็นอันตรายต่อไปมากขึ้นจากการดื่ม

บางคนจะอ้างว่าแอลกอฮอล์ขยายหลอดเลือดจึงอาจช่วยลดแรงดันเลือดที่สูงนั้นได้ แต่ขืนใช้โอสถขนานนี้มาก ๆ เข้า ก็จะติดเหล้าหนักขึ้นและพิษแอลกอฮอล์จะทำเอาหัวใจกับหลอดเลือดแข็ง พิการขนาด หนักตามไปด้วย

บางท่านหันมาใช้สุราเป็นยานอนหลับ ต้องระวังว่าเพียงเล็กน้อยนั้นไม่เป็นอะไร แต่นาน ๆ เข้าเวลาเข้านอนก็จะกลายเป็นเวลาร่ำสุรา และตาจะแข็งมากขึ้น นอนหลับยากยิ่งขึ้น กับทั้งถ้าสุราผสมกับฤทธิ์ยานอนหลับแล้วก็เลยสลบสิ้นสติไปเลย ผื่นใช้เป็นโอสถสารแก้เจ็บก็มี เช่น ปวดข้อ แต่แพทย์ดูเหมือนจะสั่งยาดีกว่าเราสั่งเหล้ากินเอง

เรื่องติดสุราเป็นเรื่องของจิตใจ จิตแพทย์มีประโยชน์มากกว่ายาแก้ติดสุราซึ่งอาจมีผลร้ายต่อร่างกายได้เท่า ๆ กับพิษสุรา กำลังใจที่จะอดเพื่อความมีอายุยืนก็เป็นยาแก้ติดสุราในตัวเอง พยายามเอาชนะใจตัวเอง

ความอ้วนกับน้ำหนักของคนแก่

ตามธรรมดาคนเราพออายุเข้าวัยหกสิบ น้ำหนักตัวจะลดลงบ้างผู้ชายคงลดราว ๖ เปอร์เซ็นต์ครึ่ง เช่นเคย ๖๐ กิโลกรัม ก็คงเหลือราว ๕๔—๕๕

กิโลกรัม ถ้าเป็นสตรีก็ลดลงน้อยกว่านั้นบ้าง แต่ถ้าหากเคยเป็นคนใช้แรงทำการงานคล่องแคล่วอยู่เมื่อวัย ๔๐–๕๐ ปี พอถึง ๖๐ ปีกลับหยุดชะงักการงานลงโดยพลันก็อาจกลับอ้วนขึ้น

ในขณะที่เราแก่ลงและไม่ต้องใช้แรงทำงานหนัก ๆ อาหารก็ควรจะลดลงบ้างได้ ประกอบทั้งความอยากกินอาหารจะลดลงตามธรรมชาติแล้วน้ำหนักก็ไม่ควรเพิ่มขึ้น เรายังไม่มีมาตรฐานเรื่องน้ำหนักคนไทยที่เป็นไปตามส่วนสัดกับรูปร่างสังขาร บริษัทประกันชีวิตคงอาจมีสถิติสำหรับชาวไทยเราให้ได้ในอนาคต แต่ถ้าเราวาดภาพพรรคพวกคนไทยเราเองบ้างก็คงจะพอประมาณกันได้ว่า ร่างกายโตใหญ่แค่ไหนควรจะมีน้ำหนักสักเท่าใด

คนเราอ้วนตามพันธุ์หรือเปล่า ยังเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ แต่ยอมรับกันว่าเมื่อครอบครัวที่พ่อแม่อ้วนพี บุตรก็พลอยอ้วนด้วย ทั้งนี้น่าจะเป็นด้วยพ่อแม่นั้นคอยปรนปรืออาหารให้บุตรกินเอา ๆ เรียกได้ว่าความอ้วนนั้นเป็นอุปนิสัยการกินจุ สอนกันให้กินมาก ส่วนครอบครัวที่รูปร่างเพรียวลมก็กินกันพอสถานประมาณโดยปกติ

พูดได้ว่าคนผอมที่ร่างกายสมบูรณ์มีสุขภาพดีนั้น อายุยืนกว่าคนอ้วนพีน้ำหนักเกินควร คนอ้วนนั้นมีท่าทีจะเป็นโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน แรงดันโลหิตสูง หัวใจวาย หลอดเลือดแข็ง ถุงน้ำดีอักเสบ หรือเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ความอ้วนมาก ๆ ก็เกิดจากการกินอยู่ การกินไขมันมาก กินอาหารไม่ได้สัดส่วน การไม่ออกกำลังกาย ที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือไม่ได้อ้วนเพราะมีเนื้อไขมัน แต่มีโรคที่คอยจะมีน้ำเนื้อคั่งแล้วก็บวมอยู่เสมอ หากเห็นว่าเราอ้วนมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยก็ควรที่จะปรึกษาขอให้แพทย์ตรวจสอบร่างกาย

เสียจะเป็นการปลอดภัย ขณะเดียวกันก็ควรปรึกษาหาวิธีที่จะลดน้ำหนัก ยาที่ประกาศขายเพื่อลดน้ำหนักนั้นอาจให้โทษได้ หากแพทย์มิได้สั่ง และมิได้มีการควบคุมอาการแทรกซ้อนตลอดจนสอบน้ำหนักตัวเสมอ ๆ

ตรงกันข้ามคนแก่ที่อาหารก็ไม่ลดถอย แต่ร่างกายซูบผอมน้ำหนักลดก็ต้องสำเหนียกไว้เหมือนกัน ในทำนองนี้อาจเกิดจากโรคบางอย่างแฝงอยู่ก็ได้ เช่นโรคทางเดินอาหาร โรคที่การย่อยอาหารผิดปกติ มะเร็งขั้นร้าย ๆ หรือต่อมฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ

โรคเบาหวานกับคนแก่

พออายุราว ๖๕ ไปถึง ๗๕ คนแก่อาจเกิดเป็นโรคเบาหวานซึ่งมีอาการหิวน้ำ หิวข้าวเก่ง ถ่ายปัสสาวะมาก ๆ และบ่อย ๆ แต่น่าเสียใจที่อาการเหล่านี้อาจไม่ปรากฏชัดอย่างคนไข้ที่มีอายุน้อย แต่อาจมีอาการคันตามตัว อยากกินของหวาน ๆ มากเข้า ผอมลงและซีดเซียวเพราะโลหิตจางอาการแทรกซ้อน เช่นหลอดเลือดแข็ง และแรงดันเลือดสูงหรือตาฟางและโรคไตก็อาจจะปรากฏขึ้น นอกจากนั้นเมื่อเยื่อของคนแก่ที่เสื่อมสภาพอยู่แล้วก็อาจเกิดอักเสบโดยมีเชื้อโรคติดขึ้นมาได้ยิ่ง ถ้าเคยมีประวัติตั้งแต่บิดามารดาหรือพี่น้องเคยเป็นด้วยก็ต้อง กระตุ้น เตือนให้ เกิดสงสัยและรีบปรึกษาแพทย์ จงทำใจคอให้ดี จิตใจและอารมณ์มีผลให้อาการต่าง ๆ ของเบาหวานกำเริบมากขึ้น จงอย่าเป็นทุกข์ถึงโรคเบาหวานซึ่งในปัจจุบันมีทางบำบัดมิให้ร้ายแรงได้

ปากและฟันของคนชรา

พูดถึงเรื่องฟัน เชื่อกันว่าฟันเปลี่ยนแปลงและหลุดไปโดยวิถีทางธรรมชาติของร่างกาย แต่ฟันของคนที่รักษาอนามัยดีอยู่ได้นาน คนอายุ ๖๐

กว่า ๆ นั้นในบางสัญชาติฟันไม่มีราวครึ่งหนึ่ง และพอวัยเกิน ๗๐ ไป จะมีฟันแท้เหลืออยู่บ้างเพียงหนึ่งในสี่ของพรรคพวกวัยเดียวกัน ถ้าเราจะให้แพทย์ตรวจฟันอยู่เป็นประจำก็อาจชลอการสูญเสียฟันไปอีกนานปี ฟันเสียไม่จำเป็นต้องแสดงอาการใด ๆ ในคนแก่ก็ได้เพราะฟันเสียนั้นค่อยๆ เป็นเจ้าตัวเลยเคยชินกับอาการแปรผันทีละน้อย ที่ร้ายก็คือฟันที่ผุกร่อน มีแง่มีร่องหรือรูที่ขอบคม อาจจะคอยถูแก้มหรือริมฝีปากจนเป็นแผล หายแล้วเป็นซ้ำอีกบ่อย ๆ เข้าในคนบางคนที่พลอยจะเป็นมะเร็งขึ้นได้ที่แก้ม หรือภายในริมฝีปาก แพทย์ฟันมีโอกาสพบมะเร็งเหล่านี้ได้บ่อยจึงควรให้เขาตรวจมะเร็งในปากนั้นถ้าได้ตรวจพบเมื่อมีแผลเล็ก ๆ ตื้น ๆ แล้วก็รักษาได้ผลดี

ฟันไม่ดีย่อมทำให้เคี้ยวอาหารไม่เต็มที่ ทำให้อาหารย่อยไม่ดีหรือไม่อยาก ผลร้ายก็คือทำให้ร่างกายขาดอาหารได้ เพราะฉะนั้นฟันโยกหรือหักก็ควรจะหาแพทย์ฟันให้ซ่อมใส่เสีย

ฟันเปลี่ยนแปลงตามวัยชรานี้อาจจะสมทบกับเนื้อเยื่ออื่น ๆ ในปากแปรผันตามไปด้วย เยื่อบุในปากจะเหี่ยวและจะทนต่ออาหารพวกรสจัดร้อนจัด บุหรี่หรือสุราไม่ได้

ต่อมน้ำลายก็อาจแปรเปลี่ยน ย่อยอาหารไม่ได้ดี มิหนำซ้ำยังพาให้ปากแห้งเพราะน้ำลายออกน้อย ขณะเดียวกันน้ำลายก็จะไม่ชะล้างโดยไหลผ่านซอกฟัน จึงอาจนำให้ฟันผุง่าย

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงในปากที่ควรสำเหนียกไว้ก็คือว่าโรคทั่วไปของร่างกาย โดยเฉพาะโรคของโลหิต โรคขาดอาหารและโรคติดเชื้อบางทีก็มีอาการสำแดงที่ปากก่อน จึงเป็นเหตุให้แพทย์ฟันตรวจพบและแนะนำต่อไปหาแพทย์ทางโรคนั้น ๆ

การนอนหลับ

ร่างกายต้องการนอนหลับ เด็กเกิดใหม่นอนวันละมากกว่ายี่สิบชั่วโมง เวลาที่คนเรานอนหลับนั้นรวมแล้วไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของช่วงเวลาตลอดอายุ คนเราต้องการนอนหลับ เพราะเป็นการพักผ่อนร่างกายและพักประสาท หัวใจก็ได้พักมากทีเดียว แต่การนอนไม่หลับนั้นจะเกิดขึ้นได้กับบุคคลสูงอายุ บางคนนอนไม่หลับเอาเลย บางคนนอนหลับได้ไม่ตลอดมีตื่นเป็นพัก ๆ ไม่กระนั้นก็นอนแล้วตื่นดึก ๆ และนอนต่อไม่ได้ บางทีนอนฝันร้ายต่าง ๆ เลยไม่ได้หลับ แต่บางคนกลับรู้สึกนอนได้อิ่มถ้าได้ฝันดีต่าง ๆ

แพทย์ชาวสกอทชชื่อโคแวน ได้ศึกษาเรื่องการนอนหลับของคนแก่ตั้งแต่วัย ๗๐ ปีขึ้นไป เป็นชาย ๑๗๐ หญิง ๑๔๓ คน แบ่งพวกที่เรียกว่านอนหลับดี ถ้าบุคคลนั้นพอลงนอนไม่เกินครึ่งชั่วโมงก็หลับได้ตลอดหรือตื่นเพียงชั่วเวลาสั้น ๆ พวกหนึ่งเรียกว่านอนหลับปานกลางคือกว่าจะหลับได้กินเวลานาน ส่วนอีกพวกหนึ่งนั้นเป็นพวกหลับไม่ดีคือนอนตื่นแล้วไม่เป็นที่พอใจเลย ร้อยละ ๕๘ ของบุคคลที่สอบสวนเหล่านี้จัดว่านอนหลับดี ผู้ที่ยังมีสามีหรือภรรยาและพวกที่เป็นโสดนอนได้ดีกว่าพวกที่เป็นม่าย ทั้งนี้ลงความเห็นว่าพ่อม่ายแม่ม่ายนั้นนอนไม่หลับดี ไม่ใช่เพราะความโทมนัสในการสูญเสียคู่ชีพเท่านั้น แต่เป็นด้วยสภาพการเป็นอยู่ที่ต้องแปรเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อครั้งอยู่เป็นคู่ผัวเมียกัน

คนชราจำนวนไม่น้อยที่พอเข้านอนแล้วรู้สึกเป็นสุข หมดความห่วงใย รู้สึกอบอุ่นผิดกับเวลาตื่น ลืมความชราภาพ

สุขภาพของร่างกายมีอิทธิพลต่อการนอนหลับด้วยอย่างไม่มีปัญหา คนที่นอนแล้วรู้สึกหัวใจเต้น หรือนอนตะแคงซ้ายไม่ได้ อาจจะเนื่องจากหัวใจไม่ปกติอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้ากินอาหารมื้อค่ำมากจนเต็มที่ก็ทำให้ไม่สบายจนนอนไม่หลับได้ การนอนหลับไม่ได้รวดเดียวก็อาจเนื่องจากปวดถ่ายปัสสาวะ เพราะต่อมลูกหมากโต หากเป็นสตรีก็อาจจะกระเพาะปัสสาวะพิการอย่างใดอย่างหนึ่ง บางครั้งนอนตลอดคืนไม่ได้เพราะรู้สึกเท้าเย็น ปวดขา ปวดน่อง เช่นนี้ควรต้องปรึกษาให้แพทย์ตรวจหาความพิการที่เป็นสาเหตุเสีย

ดื่มน้ำนมนั้นเป็นประโยชน์ แต่ถ้ามาดื่มตอนก่อนนอน กลับทำให้ขับปัสสาวะจนนอนไม่ได้ตลอด กาแฟ ชา โกโก้เหล่านี้มีแคฟฟีอีนซึ่งจะทำให้นอนไม่หลับในคนที่ไม่เคยดื่มตอนค่ำ ๆ

การนอนกลางวันนั้นดี เป็นการพักผ่อน แต่ถ้านอนนานเป็นชั่วโมง ๆ ก็จะทำให้นอนกลางคืนไม่หลับ แทนที่จะยอมให้อาการง่วงหลังอาหารกลางวันชวนนอนงัวเงียนาน ๆ ถ้าลุกขึ้นออกไปตากลมตากแดดเดินเล่นใช้แรงเสียบ้างจะขจัดความง่วงและช่วยให้ "เลือดลม" เดินดีพอถึงกลางคืนจะนอนได้หลับ

ภายหลังอาหารค่ำก็เช่นกัน ไม่ควรนอนทันทีเพราะกระเพาะอาหารและลำไส้ที่บรรจุอาหารจะดันกะบังลมทำให้หัวใจ และปอดทำงานไม่ได้สมบูรณ์และทำให้นอนไม่หลับตลอด เรื่องการนอนไม่หลับนี้มีมากรายที่ขึ้นอยู่กับความพิการของการเคลื่อนและการย่อยของอาหารในกระเพาะและลำไส้ผู้ที่อายุมากบางคนพอเข้านอนอยู่นิ่งก็เริ่มคิด มีจิตรู้สึกเศร้าที่หวนคิดถึงอดีตที่ไม่สมหวัง ไม่ก็มีวิตกกังวลมีความเกรงกลัวว่าจะมีเหตุการณ์ร้ายๆ เกิดขึ้น ตอนกลางวันนั้นมีงานทำ มีผู้คนพบปะสนทนาด้วยก็ไม่คิดไปใหญ่

โตเหมือนก่อนจะนอนหลับ แต่ถ้าจะสงบใจนึกคิดไปในเรื่องดี ๆ ของตนเองหรือเรื่องความดีของคนอื่นแล้วลืมเรื่องความไม่ดีของเขาเสีย ก็จะลบล้างความคิดอันโทมนัสหรือความกังวลทั้งหลายได้ ตนเองและคนอื่นย่อมมีทั้งดีทั้งเลว เลี่ยงไม่พ้น ถ้าไม่สงบได้ก็อย่านอนซมอยู่ในความมืด ให้มีไฟหรี่ ๆ พอเป็นแสง คล้ายให้วิญญาณตนเองในขณะชีวิตอันมืดอนาคตมองเห็นทางดีต่อไมได้ แต่อย่าให้ไฟไหม้คลอกตนเอง ไม่กระนั้นก็อ่านหนังสือนิยายที่เบาสมอง หนังสือคติธรรมง่าย ๆ หนังสือนิราศนำเที่ยวเหล่านี้ พอให้สมองได้ใช้จนพักพับหลับไปในตัว ไม่กระนั้นก็ลุกขึ้นเขียนบันทึกประจำวันของตนเองบ้างก็จะดี

ผู้ที่เลือกห้องนอนได้ก็พอทำเนา คืออาจทำห้องให้เหมาะกับฤดูร้อนฤดูฝนหรือฤดูหนาว ห้องนอนสำคัญต้องโปร่งไม่อุดอู้ อย่างน้อยก่อนเข้านอนก็ควรให้มีระบายลม อากาศไม่ทึบเสียพักหนึ่ง ต้องนึกเสมอว่าห้องนี้เราจะต้องทอดตัวนอนเซาอยู่นานมากกว่าห้องอื่น ๆ จึงต้องให้สบาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่ความเคยชินและภาวะของบ้าน ความรู้สึกของคนเราที่ชราที่มีต่อความร้อนความเย็นย่อมไม่เฉียบพลัน เพราะฉะนั้นอากาศเย็นก็อาจไม่รู้สึกตัว จึงควรระวังให้มีเครื่องนุ่งห่มขณะที่จะหลับให้สมกับอากาศมิฉะนั้นอาจเป็นหวัดและร้ายกว่านั้นก็คือปอดอักเสบ

การนอนหลับไม่ได้อีกข้องหนึ่งก็คือความกลัวการนอนไม่หลับ คนที่นอนไม่หลับที่ต้องหาแพทย์ มีอยู่ไม่น้อยที่คิดว่า การนอนไม่หลับเป็นโรคร้ายที่บั่นทอนสุขภาพ ถ้าท่านคิดเสียว่าการนอนไม่หลับไม่ใช่ข้อสำคัญ สิ่งที่ท่านต้องการคือการได้นอนเอนกายลงพักสงบ หย่อนอารมณ์อยู่ในที่นอนก็ได้ประโยชน์เป็นส่วนสำคัญมากแล้ว นอนไม่หลับแล้วกลับกระวนกระวาย

หัวเสียเกิดโมโหเป็นอาการร้าย เลยเป็นกงเกวียนกำเกวียนเวียนก่อให้ยิ่งไม่หลับต่อไปอีก ถ้านึกได้ว่าเพียงแต่ได้นอนทอดตัวให้สบาย มีใจสงบวางใจให้เย็นแม้ไม่หลับ แต่หลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่เป็นการได้พักผ่อนทั้งนั้น เราคนแก่แล้วไม่ต้องนอนมาก ๆ อย่างลูกหลานที่ยังเยาว์วัยอยู่ร่างกายก็ได้พักผ่อนพร้อมไปด้วย ความกลัวการนอนไม่หลับก็จะค่อยคลายไป นานเข้าก็คงงีบได้บ้าง นั่นก็พอแล้วสำหรับคืนหนึ่ง ๆ

พูดถึงยานอนหลับก็เป็นเรื่องต้องคิดอีก ถ้าแก้ทางกายและแก้ทางใจไม่ได้ นอนก็ไม่หลับตาแข็งอยู่ทุกคืน ๆ ยานอนหลับก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยปะทะปะทังให้สุขภาพทางใจและทางกายฟื้นขึ้น แต่จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายและเลือกยากับขนาดของยาให้ ส่วนท่านเองก็ควรจะตัดสินได้ว่าคืนไหนควรใช้ คืนไหนควรงด

โอสถสารกับคนแก่

ผู้เขียนเป็นแพทย์เองแต่ก็เคยหลงรักษาตัวเองด้วยยาซึ่งไม่ใคร่เคยใช้ วันหนึ่งเมื่อหลายปีมาแล้วเกิดมีอาการกระตุกหน้าท้องพร้อมทั้งเสียวและปวดแขนขาอย่างไม่เคยเป็นมาแต่ก่อน เคยก็เพียงเป็นที่ไหนก็แห่งเดียวและใช้ยาแอสไพรินก็ระงับได้ ถ้ามากขึ้นก็วางของร้อน ๆ นาบเข้าไม่นานก็ทุเลา ครั้งนั้นเป็นมากและไม่ถอยน้อยไปเลยทั้ง ๆ ที่ทำทุกอย่างหมดความยั้งคิดเลยวานคนที่อยู่ใกล้ชิดเขาฉีดยาระงับเข้าไป พอเคลิ้มไปก็อยากเข้าห้องน้ำ ลืมไปว่ายานี้เขาห้ามทรงตัวลุกขึ้น แรงดันโลหิตลดทันที เลยพลัดตกจากที่นั่ง สิ้นสติ เล่ากันว่าเนื้อตัวซีดหมดชีพจรช้าลงถึงกับต้องตามหมอกัน นั่นอายุได้หกสิบสองแล้ว

ที่ต้องขอเอาเรื่องส่วนตัวมาเล่าก็เพราะประสงค์จะชี้ถึงโทษของการรักษาตัวเองและหายารักษาโรคซึ่งตนไม่มีความรู้ละเอียด

คนแก่นั้นแม้จะมีปฏิกิริยาต่อโอสถสารทั้งหลายเหมือนคนอื่นๆแต่เมื่อมีอายุมากขึ้นก็ย่อมมีอาการแพ้ฤทธิ์ยาง่าย ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่นยานอนหลับเม็ดเดียวกินเข้าไปหลับเสียหลอดรุ่ง แต่ถ้าคนหนุ่มเขาใช้อาจเพียงเคลิ้ม ๆ เท่านั้น ยิ่งถ้าร่างกายทรุดโทรมหรือมีโรคเป็นเจ้าเรือนอยู่ ยาก็ยิ่งออกฤทธิ์แรง ขนาดถึงควรน้อยกว่าเมื่ออายุน้อย ๆ หรือผู้ที่วัยล่วงเข้าไปตั้งเจ็ดสิบแปดสิบก็ยิ่งต้องระวังมากยิ่งขึ้น

ยาในคนแก่นั้นออกฤทธิ์ช้าก็ได้ เพราะการดูดซึมในลำไส้อาจช้าต้องให้เวลานานกว่าจะรู้ผล จงอย่าด่วนตัดสินกินซ้ำ ตรงกันข้ามเมื่อกินเข้าไปแล้ว โดยเฉพาะกินซ้ำ ๆ ยาจะคงคั่งค้างอยู่นานในตัวเพราะอวัยวะที่ขับถ่ายระบายออกจากตัว ได้แก่ปอด ตับ ไต อาจพิการยาก็จะสะสมยิ่งกินนาน ๆ ก็ยิ่งมีฤทธิ์แรง ๆ เข้า

การใช้ยานั้นดูเหมือนจะตระหนักกันทั่วไปแล้วว่าร่างกาย มีการคุ้นกับยาและต้านฤทธิ์ยา เช่นยาระบาย ยาระงับประสาท ยาสงบอารมณ์ที่เรียกกันว่า ทแรงกวิไลเซอร์ และยาปฏิชีวนะ ทางที่ดีถ้าท่านอาการดีขึ้นก็ควรต้องหยุดใช้ชั่วคราว หรือมิฉะนั้นก็ควรขอคำแนะนำใหม่จากแพทย์ผู้สั่งยานั้น ๆ

ยาพวกปฏิชีวนะกำลังนำสมัยเช่นเพนนิซิลลินและพวกที่ชื่อลงท้ายด้วยคำ "ไมซิน" "ไซคลิน" ทั้งหลาย ที่ร้ายกาจก็คือยาพวกนี้จีนแสร้านยาแกจำหน่ายกระมิดกระเมี้ยนให้ท่านได้ โดยไม่ต้องมีใบสั่งของแพทย์เท่ากับว่าท่านซื้อ "ยาอันตราย" นั้นมากินให้เกิดพิษได้สมดังป้าย "ยาอันตราย" บอกไว้

อาการของโรคหลายพวกด้วยกันนั้นมีอาการร่วมคล้าย ๆ กัน ดังนั้นจะมีผู้หวังดีในทางที่ผิดแนะนำหรือหายาที่ว่ารักษาอาการนั้น ๆ ได้ชะงัดให้ โดยไม่รู้เท่าว่าอาการคล้าย ๆ กันนี้เกิดจากโรคอื่นไม่ใช่โรคเดียวกันนั้น ไม่เพียงจะไม่ได้ผลแต่บางครั้งก็เป็นยาที่แพทย์ห้ามมิให้ใช้ในโรคที่ท่านป่วยอยู่

ยาบางขนานท่านเก็บไว้นาน ๆ อาจไม่ให้คุณประโยชน์และกลับแยกตัวเกิดพิษขึ้นก็มี มิหนำซ้ำบางทีไม่มีฉลากบอกอะไรเลย เพราะเก็บไว้คิดว่าจำชื่อจำวิธีใช้ได้ นานเข้าก็หลงและลืม ยาขวดที่ไม่มีฉลากนั้นไม่ผิดอะไรกับยาพิษซึ่งอาจถึงอันตรายต่อชีวิต

อนึ่ง เมื่อท่านใช้ยาอะไรและเกิดอาการไม่สบาย จงอย่าปกปิดแพทย์ และตรงกันข้ามท่านผู้ชราทั้งหลายควรมีการจดชนิดยาที่ท่านต้องใช้เป็นประจำ หรือที่ท่านใช้แล้วมีพิษติดกระเป๋าไว้เสมอเมื่อจะไปไหนมาไหนในกรณีที่จะต้องใช้ยา แพทย์จะได้ทราบไว้

ยาเม็ดเดียวยังไม่ได้ผลตามแพทย์สั่ง จงปรึกษาแพทย์เสียก่อนอย่าเพิ่มมากขึ้นโดยตนเอง

จงอย่ากลัวแพทย์โกรธหรือเกรงใจในการที่ถามถึงประโยชน์ และฤทธิ์ของยา แพทย์ที่ดีจะต้องมีวิธีที่จะอธิบายให้ท่านรู้ได้เสมอ

อาการพิษของโอสถสารทั้งหลายโดยทั่ว ๆ ไปคือ :

๑. คลื่นไส้ อาเจียน

๒. หายใจขัด หายใจตื้น ๆ บางทีมีเสียงผิดปี้ ๆ

๓. หนังตาอักเสบ ลูกตาขาวเป็นสีแดง

๔. คันผิวหนัง

๕. ผิวหนังมีเม็ดผื่นเกิดขึ้น

๖. ปัสสาวะมีโลหิตปน

๗. กระสับกระส่าย

๘. อุจจาระเดิน

๙. เฉพาะพวกปฏิชีวนะนั้นอาจทำให้ทรงตัวตั้งตรงไม่ได้ หูอื้ออีกด้วย

ผู้ที่นอนหลับยาก ยิ่งร้ายก็คือตาแข็งไม่หลับเลย แพทย์คงจะสั่งยานอนหลับ จงใช้ยาขนาดที่ต่ำที่สุดและอย่าเพิ่มโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ และเมื่อต้องใช้ติด ๆ กันหลาย ๆ คืนก็ควรทดลองงดไม่ใช้เผื่อว่าจะหลับได้เองบ้างต่อ ๆ ไป ฤทธิ์ยาจะประสิทธิผลดีก็ต่อเมื่อที่นอนของท่านอยู่ห่างความครึกโครมและตัวท่านต้องสงบใจได้ มิฉะนั้นแล้วจะเสียเปล่า และโปรดจำไว้ว่ายานอนหลับนั้นออกฤทธิ์ช้า ดังนั้นต้องรับประทานสักครึ่งชั่วโมงก่อนเวลาที่ตั้งใจจะหลับ

การสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์

คู่สามีภรรยาที่ยังอยู่กินด้วยกันเป็นปกติ ฝ่ายชายนั้นยังสามารถมีบุตรต่อไปได้แม้วัยจะเกิน ๕๐ ปี ฝ่ายหญิงนั้นนับตั้งแต่ ๓๕ ปีแล้วหน้าที่ของรังไข่มักจะเริ่มหย่อนสมรรถภาพในการผลิตไข่ และผลิตฮอร์โมนที่จะอำนวยการมีการผสมพันธุ์ แต่กระนั้นก็ตามผู้ชายนั้นก็เชื่อว่ามีเขตของการสืบพันธุ์ เท่าที่จำได้มีชายไทยซึ่งเป็นญาติกับข้าพเจ้าและมีบุตรซึ่งพิสูจน์ได้แน่ว่า ไม่ใช่เป็นบุตรคนอื่นเมื่ออายุวัย ๖๘ ปี อย่างที่ท่านเคยได้ยินชาลี แชปลิน นักตลกเอกนั้นมีบุตรอีกเมื่ออายุ ๗๐ ปี มีนักชีววิทยา

คนหนึ่งชื่อ ฟาร์ริสเคยพบชายอายุ ๙๔ ปีมีบุตรได้ แต่ทางฝ่ายหญิงการมีบุตรนั้นก็เพียงอายุ ๕๐ กว่าปีอาจมีได้ ตามสถิติของฝรั่งนั้นมี ๑ ในหมื่นของคนตั้งครรภ์ทั้งหมด แต่ในหมู่หญิงไทยที่ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพันคนมีคนอายุ ๕๐ กว่าปีถึง ๒ รายได้ อย่างไรก็ตามตามตำราคนตั้งครรภ์ที่อายุสูงสุดมีอยู่หนึ่งรายที่อายุ ๖๓ ปี และเป็นท้องที่ ๒๒

การสืบพันธุ์ของมนุษย์เรา เพศหญิงก็ต้องมีรังไข่ มีหลอดมดลูกเพื่อเป็นที่ผสมของไข่กับตัวอสุจิของชาย แล้วนำมาฝังตัวเจริญเติบโตเป็นตัวเด็กในครรภ์ที่เยื่อบุผนังในมดลูก มดลูกเป็นอวัยวะซึ่งเด็กเจริญจนครรภ์ครบกำหนดและมีการหดตัวบีบเป็นการเจ็บท้องคลอด เด็กจะผ่านออกจากคอมดลูกและปากมดลูกตลอดจนช่องคลอด และพ้นไปสู่โลกภายนอกคราวใดซึ่งครบรอบเวลาสี่สัปดาห์หรือเดือนหนึ่ง หากไม่มีการปฏิสนธิครรภ์เกิดขึ้น เยื่อบุมดลูกที่เด็กจะฝังตัวก็จะไม่ต้องใช้ เยื่อนี้ก็จะลอยตัวและละลายออกไปเป็นเลือดระดู ดังนั้นการมีเลือดระดูเป็นสัญญลักษณ์ของการไม่มีครรภ์ และขณะเดียวกันตราบใดที่ยังมีระดูอยู่ก็แปลว่าสตรีผู้นั้นยังมีภาวะจะมีบุตรได้ ยกเว้นเลือดประจำเดือนของเด็กสาว ๆ หรือคนวัยใกล้ระดูจะหมดตามวัยเลือดประจำเดือนนี้อาจจะมีออกได้ ทั้ง ๆ ที่รังไข่หย่อนสมรรถภาพไม่ผลิตไข่

พูดถึงการมีบุตรได้ก็ต้องมีไข่ตกจากรังไข่ซ้าย ขวาข้างใดข้าง หนึ่ง สตรีวัย ๖๓ ปี ที่ยังมีบุตรได้นั้นก็ต้องยังมีไข่ตกตลอดมาจากวัยสาว วัยกลางคน และจนถึงตั้ง ๖๐ กว่าปีและแต่ละเดือนก่อนตั้งครรภ์นั้นก็ต้องมีระดูออกได้ทุกเดือน

ระดูจะหมดคิดถัวในหญิงไทยก็ราวอายุ ๔๕–๔๖ ปี นับจากระดูครั้งสุดท้ายในชีวิตไปก็เป็นวัยหมดระดู แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ทั่วไป และของอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิงที่จะหมดสมรรถภาพมีบุตรนั้น อาจเกิดได้ ๒—๓ ปีก่อนวัยหมดระดูหมดนี้ อาการของการเปลี่ยนแปลงในปูนอายุก่อนระดูหมดนี้ก็มีได้ต่าง ๆ กัน โดยเฉพาะเป็นอาการทางประสาทคุมอวัยวะทั่วไปของร่างกายและประสาทคุมการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ตัวอย่างสำคัญก็คืออาการร้อนวูบวาบที่หน้าที่อก ทางจิตใจก็เปลี่ยนแปรผันไปได้นานาประการ ใจคอหงุดหงิดหรือมีอารมณ์ดี ๆ ร้าย ๆ ต่าง ๆ

ทางเรื่องของอวัยวะสืบพันธุ์หรืออวัยวะเพศก็แปรเปลี่ยน เนื้อเยื่อจะเหี่ยวลีบ ไขมันที่จุกใต้ผิวหนังที่อวัยวะภายนอกจะลดน้อยความอวบอัดก็จะลดเหี่ยวและเหลวลง แม้แต่เต้านมซึ่งเคยมีเนื้อต่อมและเนื้อมันเพื่อประโยชน์ในการเลี้ยงบุตรภายหลังคลอดก็จะยุบเล็กลง อวัยวะภายในมีช่องคลอดแห่งหนึ่งที่เห็นได้ชัด ผนังจะบางลง เนื้อที่เคยยืดหยุ่นได้จะตึงโดยเฉพาะยิ่งนานปีจากวัยกลางคนไป ปากช่องคลอดจะตีบแคบเนื้อแข็งเข้าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ขึ้นอยู่กับฮอร์โมนของรังไข่ที่มีปริมาณลดน้อยลงเนื้อเยื่อเหล่านี้บุบสลายได้ ถลอกเป็นแผลได้ง่ายและเกิดอักเสบได้ง่ายเพราะมีการต้านทานลดตามวัยไปด้วย ยิ่งมีเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปก็จะติดเชื้อโรคเหล่านี้ได้ง่าย

เนื้อเยื่อของมดลูกก็เหี่ยว มดลูกจึงเล็กลง เยื่อบุภายในโพรงก็โทรมลงโดยที่ฮอร์โมนรังไข่ซึ่งคอยกระตุ้นให้งอกเปลี่ยนตามรอบระดูทุก ๆ เดือนลดไปมากเข้า ๆ เยื่อบุมดลูกก็จะบางลงใช้ในการฝังเจริญตัวของเด็กไม่ได้อีก แต่ถ้าฮอร์โมนของรังไข่เกิดวิปริตแทนที่จะลดลงมันกลับถูกขับออกไปจากรังไข่มากขึ้น บางรายมากเข้า ๆ ตรงข้ามกับธรรมดา เยื่อก็จะงอกผิดปกติมีโลหิตออกได้มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เป็นรอบเป็นขบวนอย่าง

โลหิตระดูมีกะปริบกะปรอยผิดจากระดู ซึ่งก่ออันตรายต่อร่างกาย การมีโลหิตตกอย่างนี้อาจเกิดได้ และเป็นตัวอย่างให้เข้าใจได้ดีก็เช่นคนที่ระดูหมดแล้ว แต่ใช้ยาบำรุงที่ผสมฮอร์โมนเพศใช้อยู่มาก ๆ และนาน ๆ หรืออย่างครั้งก่อน ๆ ที่เชื่อกันว่าหัวกวาวขาวผสมเป็นยาอายุวัฒนะให้หญิงแก่เกิดมีเลือดออกคล้ายประจำเดือนได้อีก ที่แท้เลือดที่ตกเพราะเนื้อเยื่อบุมดลูกงอกและกลับโทรมผิดปกติมีอันตรายจากการเสียเลือดได้

การเปลี่ยนแปลงธรรมดาของสตรีสูงอายุนี้ค่อย ๆ เกิดขึ้น กินเวลาภายหลังระดูครั้งสุดท้ายอีก ๓ – ๕ ปีจึงจะอยู่ตัว คือหมายความว่าสภาพของร่างกายทั่วไปและสภาพของอวัยวะเพศ ตลอดจนของประสาทและจิตใจจึงจะเคยชินกับสภาพแปรเปลี่ยนในร่างกาย ต่อจากนั้นต่อมติ่งสมอง (ปีตูอิตารี่) ต่อมไทรอยด์ที่คอ ต่อมเหนือไต และต่อมเพศ หรือรังไข่ในสตรีจะจัดตัวให้มีการโยงสัมพันธ์กันได้ใหม่ อาการผันผวนต่าง ๆ จึงสงบ และเจ้าตัวก็จะย่างเข้าสู่วัยชราแท้ การจัดตัวเหล่านี้อาจจะบกพร่อง เลยทำให้มีอาการผิดปกติได้หลายประการ เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของผิวหนัง โดยเฉพาะผิวหนังที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก มีอาการคัน ผิวหนังหนาเป็นแผ่นขาว และผิวหนังเหี่ยวย่นตกสะเก็ด เยื่อบุภายในช่องคลอดอักเสบเป็นแผล กระดูกเป็นโพรงพรุนมากจนกระดูกย่นยุบหรือเปราะหักง่าย

ทางเพศชาย ตัวผสมพันธุ์คือตัวอสุจิ ซึ่งเป็นเซลล์เพศอย่างไข่ในเพศหญิงผลิตจากลูกอัณฑะทั้งสองข้าง นอกจากนั้นลูกอัณฑะผลิตฮอร์โมนซึ่งควบคุมและบำรุงอวัยวะสืบพันธุ์ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ตัวอสุจิจำนวนล้าน ๆ จะเคลื่อนจากอัณฑะไปตามท่อจากถุงอัณฑะเข้าไปในช่องท้องเพื่อผสมกับน้ำเมือกซึ่งขับจากต่อมต่าง ๆ ตามทางเดินของท่อแต่ละข้าง

และโดยเฉพาะน้ำเมือกซึ่งขับจากต่อมลูกหมาก ซึ่งอยู่ที่ฐานของกระเพาะปัสสาวะหลังกระดูกหัวหน่าว ท่อปัสสาวะซึ่งนำปัสสาวะจากกระเพาะนี้จะผ่านกลางต่อมลูกหมากทะลุลงไปในลึงค์หรือองคชาต น้ำเมือกมีตัวอสุจิหรือจะรวมเรียกว่าน้ำกามจะออกจากท่อซ้าย และขวาเปิด และปลดปล่อยเข้าไปในท่อปัสสาวะ และหลั่งผ่านองคชาตออกไปในเวลาร่วมประเวณีครั้งหนึ่ง ๆ น้ำกามซึ่งมีจำนวนราว ๆ ช้อนกาแฟหรือ ๔ — ๕ มิลลิลิตร จะไปขังอยู่ชั่วคราวในช่องคลอด เพื่อให้ตัวอสุจิได้ว่ายเข้าไปในปากมดลูก ขึ้นไปในคอมดลูกจนกระทั่งในท่อมดลูกเพื่อพบและผสมพันธุ์กับไข่ซึ่งตกจากรังไข่ในคนวัยชราจำนวนน้ำอสุจิน้อยลง แต่ตราบใดอัณฑะยังมีเนื้อเซลล์ทำงานได้แม้อายุจะถึง ๖๐—๗๐ ปี ตราบนั้นก็ยังมีตัวอสุจิผลิตได้ แต่ถ้าเซลล์ของเนื้อเหี่ยว และกลายเป็นเนื้อพังผืดมากขึ้นตัวอสุจิก็จะหมดไป

องคชาตหรือลึงค์ของชายนี้เจริญเติบโตตั้งแต่อยู่ใน ครรภ์มารดามีอวัยวะในสตรีซึ่งกำเนิดคล้าย ๆ กันมาเหมือนกัน เรียกว่าคลิตอริสหรืออาจเรียกว่าลึงค์สตรีก็ได้ องคชาตนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของประสาท ทอดมาจากไขสันหลัง เมื่อมีการกระตุ้นโดยเฉพาะทางความรู้สึกกระสันโลหิตจะพลุ่งพล่านเข้าไปในลำลึงค์ ซึ่งมีโพรงเลือดพรุนแล้วคั่งทำให้ลึงค์โตขึ้น และยาวเข้าได้สักเท่าตัว การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ชัดเจนในชาย แต่ในหญิง เนื่องจากลึงค์ขนาดเล็กเพียงเท่านิ้วก้อยเด็กเล็กจึงไม่ชัดเจน แต่กระนั้นก็ยังแสดงการกระดกตัวได้อย่างลึงค์ของชายเหมือนกัน

ในคนสูงอายุนั้น ความแข็งตัวของลึงค์จะมีไม่ได้ทันที และเนื่องจากเนื้อเยื่อเหี่ยว ขนาดของลึงค์จึงเล็กกว่าคนวัยระหว่าง ๓๐—๔๐ ปี การสูบฉีดโลหิตไหลช้ากว่า ดังนั้นในการร่วมประเวณีลึงค์จะแข็งตัวช้ากว่าในคนหนุ่ม

ดังได้กล่าวแล้ว ในสตรีก็มีฮอร์โมนเพศจากรังไข่ ในผู้ชายก็มีฮอร์โมนเพศจากอัณฑะ ฮอร์โมนเพศแต่ละฝ่ายนี้มีหน้าที่คล้ายกันทำให้อวัยวะสืบพันธุ์โดยตรงเติบโตตั้งแต่เด็กมาจนแก่ มีการทำนุบำรุงให้ทรงลักษณะสมบูรณ์อยู่ได้ด้วยฮอร์โมนเพศนี้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกก็ทำนองเดียวกัน การมีเนื้อมันพอกพูนที่หัวหน่าว การมีขนงอกที่อวัยวะบริเวณนี้เมื่อเวลาวัยหนุ่มสาวมาถึง ตลอดจนการมีเสียงห้าวในชายหรือเสียงแหลมในหญิง การมีเต้านมโตตึงที่เรียกว่าพานขึ้นหรือยิ่งโตมากเพื่อพร้อมจะให้น้ำนมบุตรในหญิง เหล่านี้ก็ขึ้นอยู่กับการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศ จะเห็นได้ก็เช่นในสตรีวัยชราบางคน ที่ได้รับการบำรุงรักษาโดยฮอร์โมนเพศชาย บางรายจะมีเสียงห้าวและมีขนริมปากงอกรำไรๆ ขึ้นมากเข้า มิหนำซ้ำมีเชื่อกันว่าฮอร์โมนเพศชายนี้มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศในสตรีด้วย

ที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าอวัยวะสืบพันธุ์ทุกระดับขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศ แต่นอกจากนั้นในมนุษย์เรายังมีศูนย์กลางประสาทในส่วนลึกของสมองที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้อีกด้วย ตัวอย่างชัดเจนที่ยกให้เห็นได้ ก็เช่นมารดาที่ให้เด็กดูดนม ขณะนั้นมดลูกจะมีการหดตัว บางทีหดแรงจนถึงกับรู้สึกเจ็บท้องน้อย ทั้งนี้ เนื่องจากความสัมพันธ์ทางประสาทจากภายนอกผ่านเข้าในสมอง และผ่านออกมาภายนอกที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ จนบางรายต้องใช้ยาระงับ ทำนองเดียวกันในการร่วมสังวาส สตรีบางคนอาจมีการเจ็บบีบ ๆ ได้ที่ท้องน้อยในตำแหน่งของมดลูก ศูนย์กลางประสาทเหล่านี้ก็มีความสัมพันธ์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นหน้าที่ของระบบประสาทสูงสุดในมนุษย์ ความกลัว ความสลดรันทดใจ อาจจะทำให้ระดูของสตรีปริมาณน้อยลงหรือขาดไปก็ได้ การทะเลาะเบาะแว้ง โมโหนี้ อาจจะสกัดกั้นความรู้สึก

กระสันทางเพศ ประสาทสัมผัสที่ผิวหนัง ที่ปาก หรือแม้แต่เส้นขนก็จะนำกระแสประสาทไปยังสมอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดของอวัยวะสืบพันธุ์ได้

พูดถึงเพศสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้อ่านที่สนใจโปรดอ่านความละเอียดจากหนังสือของ Dr. William H. Masters และ Mrs. Virginia E. Johnson : Human Sexual Response ซึ่งตีพิมพ์ผลการวิจัยเรื่องเพศสัมพันธ์ในสตรี ๓๘๒ คน ซึ่งเป็นคนอายุระหว่าง ๕๐—๘๐ ปีอยู่ ๓๔ คน ส่วนทางฝ่ายชาย ๓๑๒ คน เป็นคนอายุระหว่าง ๕๐—๙๐ ปี จำนวน ๓๙ คน

ถ้าแม่ม่ายอายุ ๕๕—๖๕ เกิดจะสมรสขึ้นมาอีก ลูก ๆ ที่โตแล้วจะต้องกระซิบกระซาบกันว่า คุณแม่วัยกลับ จะรู้สึกขวยใจแทนอะไรทำนองนั้น มีไม่น้อยที่คู่บ่าวสาวอายุแต่ละฝ่ายวัยเกิน ๗๐ ปีอยู่บ้านคนแก่ในสหรัฐอเมริกาแห่งหนึ่ง ในชั่วเวลา ๒๐ ปีมีแต่งงานระหว่างคนแก่ด้วยกันถึง ๒๙ คู่ และเขาเหล่านั้นก็มีความสุขราบรื่นดี Dr. Isdore Rubin กล่าวว่าผู้ชายวัย ๗๕ ไปแล้วยังอาจมีความต้องการทางเพศ แต่แน่นอนบางคนไม่ประสงค์หาคู่สมรสดอก บางคนเพียงแต่ทำความสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพราะคิดว่าฝ่ายตรงข้ามในวัยนั้นหมดความน่าเชยชมเสียแล้ว Victor Hugo นักประพันธ์เลื่องชื่อของฝรั่งเศสเขียนในบันทึกประจำวันของตนเองไว้สามเดือนก่อนถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๘๓ ว่าในระยะปีสุดท้ายของชีวิตแกได้ผ่านความใคร่ถึงแปดครั้ง

Dr. Rubin กล่าวไว้ในหนังสือ Sexual Life After Sixty ว่าคนแก่ปูน ๕๐—๖๐ มักเชื่อว่าเพศสัมพันธ์นั้นผิดปกติและน่าละอาย อัน

ที่จริงยังมีสตรีวัยหมดระดูไปแล้วยังกระชุ่มกระชวย ยังมีความเป็นสาว และไม่ควรที่จะถูกประณามว่าตัณหาจัด ฝ่ายชายมักจะเหมาเอาว่าภรรยาของตนในวัยชราอย่างนั้น หมดอาลัยตายอยากในเรื่องผัว ๆ เมีย ๆ ยิ่งสองคนผัวเมียต่างคนต่างปลงว่าอายุขัยมันเกินวัยสืบตระกูลแล้ว หรือยึดหลักธัมมะธัมโมมาก ๆ ก็เลยต่างคนต่างเหินห่างกัน ถ้าหากฝ่ายหนึ่งมีความคึกคักก็เลยถูกประณามว่าเป็นโรคกามวิตถารหรือกามวิการ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในเรื่องเพศของคนสูงอายุนี้จะผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจอันตรึงเครียดหรือหดหู่ลงได้ บางครั้งอาจจะทำให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดกลับใจสงบได้

อนึ่งคู่สามีภรรยาที่ร่างกายปราศจากโรคภัย โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูง โรคปอด ทั้งโรคที่แพทย์ห้ามการใช้กำลังหักโหมหรือห้ามการ แปรเปลี่ยน ของ จิตใจใน ทางไม่สงบ ย่อมจะบำเพ็ญชีวิตทางเพศต่อไปได้เท่าที่ร่างกายเกิดความต้องการ มิฉะนั้นแล้วย่อมต้องระงับและประหยัดให้มากเท่าที่จะทำได้

การเปลี่ยนวัย

ตามที่พูดไว้ข้างบนเรื่องสตรีที่พอมีอายุย่างเข้าสี่สิบกว่าและจะขึ้นห้าสิบ จะมีอาการผันผวนที่เรียกว่า "เลือดจะไปลมจะมา" อาการเหล่านี้มีนานาประการ ที่บ่อยที่สุดพวกหนึ่งก็คือ ตกใจง่าย ร้อนวูบวาบโดยเฉพาะที่หน้าและที่หน้าอก ตื่นเต้นง่าย แรงไม่ใคร่มี อ่อนเพลีย ใจคอหดหู่บางทีก็ร้องไห้เอาง่าย ๆ หรือไม่ก็มีหงุดหงิด รู้สึกหัวใจเต้น หายใจหอบ เวียนศีรษะและปวดศีรษะ

อาการทั้งหลายนี้มีสาเหตุอยู่ที่รังไข่ขับฮอร์โมนน้อยลง และเลยพา

ให้ต่อมขับฮอร์โมนอื่น ๆ ซึ่งเคยโยงสัมพันธ์กันแปรผันผิดปกติไปจนกระ-ทั่งประสาทสมองและไขสันหลังทำหน้าที่ผิดตามไปด้วย แต่เนื่องจากคนแก่จนวัยหกสิบไปแล้วเพิ่งจะมีอาการเช่นนี้นั้นน่าจะต้องพิจารณาให้ดีว่าจะเป็นการเปลี่ยนวัย "เลือดจะไปลมจะมา" หรือไม่ เพราะในตอนนี้นั้นเลือด (คือระดูประจำเดือน) ได้ขาดไปนานแล้วอาการของวัยเลือดลมผิดปกตินั้นมีเกิดด้วยโรคอื่น ๆ ของร่างกาย ทั้งร้ายมากและน้อยได้ต่าง ๆ นานา จึงควรต้องปรึกษาแพทย์ให้ได้วินิจฉัยและหาสาเหตุตลอดจนหาทางแก้ไขให้ถูกต้อง

เมื่อคุณยายเป็นอย่างนั้น คุณตามีการเปลี่ยนวัยอย่าง "เลือดจะไปลมจะมา" บ้างไหม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคจิตพวกหนึ่งเชื่อว่าอาการที่เกิดคล้ายอาการเปลี่ยนชีวิตของสตรีข้างบนนั้นเป็นทางจิตวิทยาโดยตรงมากกว่าทางฮอร์โมนวิปริต ในท่านชายที่มีอาการเปลี่ยนวัยคล้ายของสตรีนี้อาการที่พบสำคัญอันหนึ่งก็คือ อาการหย่อนหรือไร้สมรรถภาพทางเพศซึ่งได้กล่าว แล้วว่า เป็น ความรู้ สึกทาง จิตใจ มาก กว่าทางขาดฮอร์ โมนเพศบุคคลเหล่านี้อาจจะใช้ฮอร์โมนเพศชายให้กินมาก ๆ หรือฉีดเป็นครั้ง ๆ แล้วแต่แพทย์กำหนดแรกๆ ก็อาจจะมีอาการทั้งหลายทุเลา ตลอดจนสมรรถภาพทางเพศก็อาจดีขึ้น นี่ก็เป็นเพราะจิตใจเชื่อมั่นในการรักษามากกว่าเป็นเพราะฮอร์โมนเอง แต่นานเข้าก็จะกลับเป็นอีก เช่นนี้เป็นการทดสอบด้วยการรักษาแพทย์อีกฝ่ายหนึ่งถือว่าการ เปลี่ยน วัยของ ชาย แก่มี เช่นเดียวกับหญิงและเพราะฮอร์โมนนี้เองเมื่อรักษาได้ผลดีตลอดไปในบางรายก็ย่อมบ่ง ว่าอาการเกิดเพราะเปลี่ยนวัยเนื้อเยื่อของต่อมอันจะเสื่อมโทรมขับฮอร์โมนบกพร่องทั้งนี้ทั้งนั้นยังต้องการการวิจัยกันอีกต่อไป

แต่ที่สำคัญก็คือในการรักษาการเปลี่ยนวัยในแต่ละเพศนี้ย่อมต้องคำนึงถึงอันตรายอันจะแทรกเข้ามาจากการใช้ฮอร์โมนด้วย ในสตรีที่ยังมีระดูอยู่คือก่อนวาระหมดระดูทีเดียว หรือแม้แต่ภายหลังที่ระดูหยุดไปแล้วอาจจะทำให้เกิดมีการตกโลหิต ซึ่งเป็นเรื่องก่อความยุ่งเพราะจะต้องวินิจฉัยว่าเป็นเพราะฮอร์โมนเพศหญิงหรือไม่หรือมีการตกโลหิต จากโรค ของมด-ลูกหรือช่องคลอดเอง แต่ถ้าหากเกิดเลือดตกจากมะเร็ง ๆ นั้นต้องแฝงอยู่ก่อนแล้วและมิใช่เกิดจากฮอร์โมนเพศ ดังนั้นการรักษานั้นแพทย์ต้องได้ตรวจถี่ถ้วนก่อนมิใช่ว่าคนไข้จะหายารักษาตนเอง

ทางฝ่ายชายก็เช่นกัน การใช้ยาฮอร์โมนทางเพศชายนั้นก็อาจจะมีโทษได้ โดยเฉพาะก็คือมะเร็งของต่อมลูกหมากซึ่งยังไม่ลุกลามก็จะเติบโตและแผ่รุกกระจายไปใหญ่ เพราะมิได้สอบสวนตรวจตรากันก่อน

สำหรับสตรีนั้นเมื่อระดูที่เคยมีอยู่สมัยยังสาว ๆ อย่างไรก็ควรเป็นอย่างนั้นไปจนกว่าจะหมด อาจมีได้ว่าก่อนจะหมดเด็ดขาดอาจจะมีจำนวนโลหิตออกน้อยเข้า และอาจจะนานกว่าเดือนหนึ่งจึงมีครั้งหนึ่งหรืออาจขาดไปได้ถึงหลาย ๆ เดือน แต่เมื่อมีมาโลหิตนั้นก็จะอยู่ในเกณฑ์ที่เคยเป็นประจำแต่ก่อน แต่ถ้าเลือดที่ออกมามาก ออกนานวันออกกะปริบกะปรอย ถี่ ๆ ห่าง ๆ นั้นไม่ใช่ระดูปกติและไม่ใช่เป็น "เลือดล้างหน้า" เพราะระดูจะหมดอย่างที่เข้าใจผิดกันอยู่อีก

เลือดที่ตกออกมาอีกในวัยที่ระดูหมดไปนานกว่าปีหนึ่งแล้วส่วนมากเป็นอาการร้าย ซึ่งต้องปรึกษาแพทย์

สำหรับท่านชายนั้นเรื่องอาการทางประสาททางจิตใจ และโดยเฉพาะสมรรถภาพของความรู้สึกทางเพศลดหรือ หมดไป นั้นไม่ มีวัย จำกัด อาจจะเกิดได้แม้วัยยังไม่ถึงสี่สิบปีก็ได้แต่ค่อยเป็นไปเรื่อย ๆ กินเวลานานปี

เรื่องของผิวกาย และผิวหนัง

บางทีเราก็ลืมเรื่องของผิวหนัง ของเล็บ หรือของเส้นผมซึ่งปกคลุมภายนอกอยู่ที่ผิวร่างกาย แต่มีความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายไม่น้อย ที่ผู้เขียนมาได้ความคิดก็ตอนไปเที่ยวต่างจังหวัดกับนักทัศนาจรล้วนแต่วัยอาวุโสเกินหกสิบปี ไปโดนแมลงกัด เกิดมีผื่นผิวหนังและเกิดคันขึ้น อันที่จริงแม้อยู่ในนครหลวงนี้แท้ ๆ ทุกค่ำและทุกมุมมืดเราก็โดนยุงกัดอยู่เป็นนิจ สมัยก่อนยุงชุมเวลาล่องไปปากน้ำที่มีดงจาก แต่ดูคล้ายกับยุงดงจากจะย้ายภูมิลำเนาเข้ากรุง เราจะปราบเท่าใดไม่สำเร็จ มีแต่จะมากขึ้นทุก ๆ วัน มีความเห็นส่วนตัวว่ามีมากตามจำนวนคูคลองที่ถูกถมกลายเป็นท่อระบายน้ำซึ่งน้ำไม่ระบาย แต่ขังค้างเพราะยุงเท่านั้นเอง

ดังเคยกล่าวแต่ต้นว่า ผิวหนังเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงความชราของบุคคล สีของผิวเปลี่ยน บางแห่งจางเป็นหย่อมขาว ๆ บางแห่งก็มีคล้ำกว่าเดิมอย่างที่เรียกว่าตกกระ บางแห่งผิวหนาจนกลายเป็นปุ่มสีน้ำตาลคล้ายหูดหรือเกิดมีติ่งบางทียาวจนห้อยได้ ผิวกำพร้าชั้นต้นจะบางเข้าจนอาจถูกขีดข่วนหรือสะกิดเกาเพราะความคันจนแตกเป็นแผลได้ง่ายๆ ความแก่นี้เองทำให้ผิวหนังซึ่งเสียใยเนื้อส่วนลึกลงไปไม่ยืดหยุ่นได้ดี ลองจับผิวหนังหลังมือยืดพับขึ้นมาแล้วปล่อยกลับลงไป กินเวลานานกว่าจะราบเรียบลงไปได้ ไม่เหมือนเมื่ออายุน้อย ยิ่งเนื้อมันใต้ผิวหนังลดลงด้วยหนังจะเหี่ยวย่น สังเกตเห็นชัดที่ใต้คางเลยดูคล้ายมีเหนียง ความชุ่มชื้นและความเป็นเงาลื่นก็ลดไปเลยทำให้ผิวแห้งทั้งนี้เพราะต่อมเหงื่อและต่อมน้ำมันขับน้อยลงมาก โลหิตที่มาเลี้ยงผิวหนังอาจจะไหลน้อยและไหลช้าทำให้ต่อต้านโรคและเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ได้ดี ถ้าอักเสบหรือมีบาดแผลก็

หายช้า ยิ่งถ้าผสมกับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายไม่สู้ดีอยู่ด้วย บางทีหนังตาก็มีเนื้อเหลืองมักเป็นกับสตรีวัยชรามากกว่าบุรุษ

แต่ลักษณะทั้งนี้ก็มิใช่จะบ่งว่าอวัยวะภายในของร่างกายเสื่อมโทรมตามเสมอไปหากว่าเมื่อยังเยาว์วัยอยู่ได้รักษาผิวให้ดีและร่างกายส่วนอื่นไม่ทรุดโทรมรวดเร็วกว่าวัย ตรงกันข้ามคนที่ร่างกายมีโรคภัยประกอบเป็นเจ้าเรือนอยู่ภายใน ก็อาจมีผิวหนังเปลี่ยนวัยได้ทั้ง ๆ ที่มิได้ชราเลย

ปัจจัยสำคัญที่เร่งให้ผิวหนังเสื่อมโทรมเร็วนั้นมีหลายประการด้วยกัน การตรากตรำอยู่กับแดดหรือกับลมจัดอย่างหนึ่ง การที่ต้องรับสิ่งระคายเคืองอยู่เป็นประจำเช่น เถ้าถ่าน ฝุ่นละอองซึ่งในบ้านเรานี้มีมากเสียด้วย สัมผัสอยู่กับไขมันกับน้ำมันระเหยต่าง ๆ ก็ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนได้ง่าย

การที่มิได้รักษาความสะอาดของผิวหนังก็เป็นปัจจัยให้เกิดความชราของผิวหนังได้ เมื่อออกไปนอกบ้านแล้วกลับเข้ามา ลองล้างมือดูจะเห็นได้ชัดว่าน้ำล้างมือแล้วนั้นสีโสมมแค่ไหน ลองเอานิ้วลูบปลายจมูกแล้วมาดมดูจะได้กลิ่นหืนแค่ไหน ผู้ที่รู้จักล้างมือล้างหน้าจึงย่อมรักษาผิวหนังส่วนหนึ่งไว้ได้ดี เหงื่อไคลผสมกับผิวกำพร้าที่ลอกตามธรรมชาติเป็นประจำหากหมักไว้นาน ๆ ก็ช่วยก่อความสกปรกได้ "ขี้ไคล" นี้จะประจักษ์ชัดถ้าลองไม่อาบน้ำดูสักสามสี่วัน พอกมากจนถูออกและร่วงพรูกับพื้นอ่างอาบน้ำทีเดียว

ผิวหนังคนสูงอายุนั้นแพ้อะไรๆได้ง่าย แม้แต่ยุงที่คอยรุมกันมาแต่ไหนแต่ไรไม่ค่อยมีพิษสงนัก พอแก่เข้าถูกมันตอมกัดก็จะบวมแดงได้ง่ายและคันเอามากเสียด้วย บางทีถึงอักเสบ ถ้ายิ่งเกาเลือดเข้าเลือดออกเลยอาจไปกันใหญ่

พูดถึงแพ้กันแล้ว มีเรื่องสำคัญสมัยใหม่ คือแพ้ยา เพราะใช้ยากันมากมายและแพร่หลาย การที่ผิวหนังแพ้ยานี้ก็ควรทราบไว้ด้วยว่ายาทั้งทาหรือทั้งกินนั้น อาจจะแสดงอาการเป็นพิษและอาการแพ้ได้ทางผิวหนัง เครื่องประเทืองผิวต่าง ๆ ก็เช่นกัน แม้กระทั่งยาย้อมผมบางชนิด ส่วนฮอร์โมนประกอบครีมประเทืองผิวนั้น ก็มิใช่ว่าจะเกิดประโยชน์รักษาผิวมิให้โทรมได้เสมอไป สมัยใหม่นี้มีแพร่หลาย เป็นฮอร์โมนเพศที่ได้จากการสังเคราะห์ แม้จนกระทั่งสกัดจากรกเด็กเกิดใหม่ก็ยังมี แต่ผลที่จะทำให้กระชุ่มกระชวยอยู่ได้ยืนนานเกินวัยนั้นคงเป็นไปมิได้ ยิ่งยอดกว่านี้ก็คือขี้ผึ้งปาราฟีนฉีดเข้าใต้หนังหวังจะให้เต่งตึงอย่างสาว ๆ พอดีพอร้ายก็จะอักเสบหรือเกิดเนื้องอกแถมความตึงเต่งผิดธรรมชาตินั้นเลย ฝ่ายท่านชายก็อาจจะนิยมการอาบอบนวด แก้ตัวว่าทำให้สดชื่นเปล่งปลั่ง แต่ร่างกายมันไม่อนุโลมให้ ว่าเลือดฝาดดีแต่ความจริงมีไม่มากนัก

ปัจจัยต่างๆที่กล่าวมาเหล่านี้ ย่อมก่อให้เกิดอาการคันตามตัวได้ด้วย คนแก่นั้นคันผิวหนังได้ง่าย โดยเฉพาะคันบริเวณผิวหนังพับซ้อนเบียดกัน เช่น รักแร้ พับข้อศอก ข้อเข่า ขาหนีบ ใต้นม และที่ลับ

นอกจากนั้นเหตุของการคันก็อาจเกิดจากจิตใจวิปริต มีห่วงกังวล สภาพขุ่นจิตใจตึงเครียด หรือมีโรคภัยภายในกาย เช่น เบาหวาน โรคจิต โรคตับ ดีซ่าน ดังนั้นอาการคันเหล่านี้หากเป็นอยู่เรื่อยจึงจำเป็นต้องหาหมอ

การอาบน้ำนั้นในเมืองไทยเราตรงกันข้าม ตำราฝรั่งก็ว่าอาบน้ำบ่อยให้โทษต่อผิวหนัง เพราะจะชะล้างเอาความชื้นและความมันของผิวกายไปหมด แต่สำหรับบ้านเรานั้นตรงกันข้าม เหงื่อไคลและฝุ่นละอองมีมาก การอาบน้ำนั้นจำเป็นสำหรับบ้านเรา แต่การอาบน้ำที่ร้อนจัดย่อมให้โทษ

ผิวหนัง "แตก" และก่ออาการคันได้ด้วย สบู่ยาแรง ๆ ก็เช่นกัน แต่น้ำอาบที่เย็นจัดก็ไม่ดี พอดีพอร้ายพานเป็นหวัดได้

อาหารธรรมดาที่มีส่วนประกอบครบถ้วนนั้น ช่วยให้ผิวหนังสมบูรณ์อยู่ได้ การขาดอาหารและขาดไวตามินก็ทำให้ผิวหนังโทรมและแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้

ผิวหนังเป็นอวัยวะในระบบการขับระบายสิ่งที่ร่างกายต้องขับทิ้งออกไป เหงื่อนั้นมีสิ่งที่ร่างกายระบายออกได้ เพราะฉะนั้นการมีเหงื่อระเหยจากร่างกายได้ก็เป็นเรื่องจำเป็น ธรรมชาติมีวิธีขจัดความร้อนในร่างกายโดยขับเหงื่อออกด้วย ดังจะเห็นได้จากโบราณว่าหมอไทยหรือหมอตำแยชอบให้สตรีหลังคลอดมีเหงื่อตกมาก ๆ ถึงกับอบร่างกายโดยเข้ากระโจม ผู้ที่คลอดมีไข้ในเวลาอยู่ไฟ ถ้าไม่มีเหงื่อออกหมอเหล่านั้นก็จะวิตกถึงอาการไข้ ความรู้ชนิดนี้นับว่าใช้ได้สำหรับการแพทย์แผนปัจจุบันเหมือนกัน

ผิวหนังยังเป็นส่วนที่มีเนื้องอกได้ง่ายในคนแก่ แม้ว่าส่วนมากจะไม่ใช่เนื้อร้าย แต่มะเร็งของผิวหนังก็พบได้ไม่น้อย แผลทั้งหลายที่ผิวหนังซึ่งเป็นอยู่เรื้อรัง หรือปุ่มที่เป็นคล้ายหูดแต่งอกเร็ว และยิ่งถูกเสียดสีอยู่เสมอ ๆ หรือถูกแดดเผาอยู่เป็นนิจ เหล่านี้ย่อมเป็นเนื้อร้ายได้ มะเร็งพวกนี้เลือดออกเพราะเนื้อแตกง่าย อีกอย่างหนึ่งก็คือไฝโดยมากก็มีเกิดแต่นมนานหรือเป็นแต่กำเนิด แต่ถ้ามาโตรวดเร็วหรือแตกเป็นแผลเนื้อแบะออกมีสีดำมาก เลือดออกง่ายก็ต้องคิดระวังว่าจะเป็นเนื้อมะเร็งได้ จงอย่าแกะเนื้อเหล่านี้ เพราะเท่ากับไปคุ้ยรังมดให้เซลล์มะเร็งที่เปรียบคล้ายตัวมดแผ่กระจายไปที่อื่นได้รวดเร็ว มะเร็งของผิวหนังซึ่งพบบ่อย ๆ ในคนแก่นี้ถ้ารีบไปหาแพทย์ให้ได้ตรวจละเอียดโดยวิธีถูกต้อง และเป็นแพทย์ซึ่งมี "มะเร็งสำนึก" ก็จะรักษาได้ง่ายและหายขาด

อนึ่งขอแถมท้ายเรื่องคันตามตัวนี้ย่อมยั่วให้เกาหรือขูดสีผิวหนังที่คัน เกาจนเลือดเข้าเลือดออก บางทีคันแล้วเกาไม่ถนัดก็เอาตัวไถครูดกับของแข็งที่อาจสกปรกได้ เล็บที่เกาและของแข็งที่ครูดเอาเช่นนี้อาจสกปรกก่อให้เกิดอักเสบและมาก ๆ จนกลายเป็นฝี ยิ่งถ้าอาการคันเป็นเพราะมีโรคประจำตัวภายใน เช่นเบาหวานก็จะอักเสบกลายเป็นฝีฝักบัว ผิวหนังคนแก่นั้นแพ้ต่อการอักเสกและการติดเชื้อโรคง่ายมาก

เส้นผมและขน ผมหงอกเมื่อแก่นั้นช่วยไม่ได้ คงเป็นไปตามวัย หรือแม้ยังเยาว์อยู่ก็มีผมหงอกได้ เพราะเหตุใดนั้นยังไม่มีใครตอบได้ แม้ที่ว่าผมหงอกและผมร่วงจนเลี่ยนมากในพวกผู้ชายมากกว่าผู้หญิงก็เหมือนกันว่าเป็นเพราะผู้หญิงผมร่วงน้อยกว่าผู้ชายหรือว่าฮอร์โมนในแต่ละเพศนั้นไม่เหมือนกันก็ไม่แจ่มชัด

ผมคนแก่ไม่เพียงแต่หงอกมาก แต่ยังมีเส้นผมเปราะร่วงง่ายแต่ขนในรูจมูก ขนคิ้ว ขนในหู กลับงอกมากขึ้นจนดูดกก็มี ข้างฝ่ายผู้หญิงอาจมีขนที่ริมปากบนและที่คางงอกยาวจนตัวเองรังเกียจ ขนตามตัวก็อาจจะงอกได้ด้วย แต่ขนตามตัวก็ร่วงง่ายเหมือนกัน

ยาย้อมผมนั้นควรจะปรึกษาแพทย์รู้เรื่องส่วนผสมของยา หากยานั้นผสมน้ำมันพืชก็ไม่กระไรนักแต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของส่วนผสม ผมปลอมนั้นดีสำหรับสตรีที่ทำท่าจะล้านเอาหากร่วงมาก ๆ เข้า การถอนหรือโกนขนนั้นไม่ให้โทษอะไร แต่ระวังอย่าให้เป็นบาดแผลได้ เครื่องถอนด้วยไฟฟ้าก็ใช้ได้ถ้าเข้าใจใช้ สำหรับสตรีที่จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนเพศชายขนอาจงอกผิดที่และกลายเป็นมีหนวดเคราได้ หากหยุดใช้ฮอร์โมนเสียก็หยุดงอกไป

มีอีกอย่างหนึ่งก็คือขนตางอกงุ้มเข้าไปแยงลูกนัยตา หรือไม่ขนที่มีอยู่รอบทวารหนักก็งอกรอบรูทวารหนักงุ้มเข้าทำให้สกปรกและคัน เช่นนี้ก็น่าจะต้องหาแพทย์

เล็บ เล็บคุดที่มุมและขอบจนเกิดขบกับเนื้อ และเกิดอักเสบและมีอาการปวดหรือเนื้อรอบ ๆ เป็นหนอง ก็เป็นเรื่องหนึ่งของคนแก่ จงอย่าตัดเล็บให้มนโค้ง มันคุดง่าย ตัดตรง ๆ ส่วนที่ยื่นออกไปกว่าปลายนิ้ว ก่อนตัดควรแช่น้ำอุ่นให้อ่อนนุ่มเสียก่อน ถ้าตัดโดยตนเองไม่ถนัดก็ขอร้องให้คนที่หูตาดีตัดให้

การป้องกันความพิการและโรคพยาธิในวัยชรา

ข้อสำคัญอย่างหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายผู้ที่อายุจะย่างเข้าวัยชราก็คือการรักษาสุขภาพให้ดี ละทิ้งหนทางชีวิตซึ่งจะก่อโรคและบั่นทอนสุขภาพของตน และควรจะปรึกษาขอความช่วยเหลือของแพทย์ให้ได้ตรวจร่างกาย หาสาเหตุที่ก่อความทุพพลภาพเรื้อรังที่จะแทรกซ้อนต่อไปเมื่ออายุยิ่งมากเข้า ถ้าได้อาศัยพึ่งแพทย์สักคนหนึ่งไว้ประจำตัว เพื่อที่แพทย์ผู้นั้นจะได้สอบสวนติดต่อ โดยตรวจร่างกายละเอียดทั่วไปเป็นระยะ ๆ หรือเมื่อมีอาการแปรผันอย่างใดเกิดขึ้น แต่แพทย์ผู้นั้นจะต้องวางตนทำหน้าที่แพทย์ โดยใช้ความสามารถเต็มที่มิใช่เป็นกันเองเสียจนเพียงแต่คุยกันพึง แต่อาการหรือครึ่งเล่นครึ่งจริงผัดผ่อนเวลาไปพลาง ๆ เช่นนั้น แม้แต่ชั่งน้ำหนักตัวคนไข้ที่บ่นว่าผอมลงก็มิได้กระทำ โรคที่เกิดขึ้นโดยกระบวนการที่ค่อย ๆ เป็นไปไม่มีอาการรุนแรงเฉียบพลันก็มีได้ตามวัยหลายโรค เช่นวัณโรคปอด ข้อกระดูกอักเสบ แรงดันเลือดสูง ริดสีดวง

ทวาร แผลกระเพาะอาหาร ไส้เลื่อน โลหิตจางต่าง ๆ เหล่านี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมักตั้งต้นกำเนิดอยู่นานแล้วแม้ครั้งยังอยู่ในปูนอายุกลางคน

ยิ่งอายุเกิน ๖๕ ปีไป การป้องกันอุบัติเหตุยิ่งต้องทราบไว้ให้ถ่องแท้ การหกล้ม การเกิดอุบัติเหตุบนถนน การถูกไฟไหม้ลวก อันตรายทั้งหลายอาจจะเสริมทำให้โรคที่มีเป็นพื้นเดิมในร่างกายอยู่ก่อนเช่นโรคหัวใจและโรคของสมองเกิดกระพืออาการมากขึ้น และภัยอันตรายที่เกิดนั้นอาจไม่สำคัญสำหรับคนอายุน้อย แต่สำหรับคนสูงอายุแล้วจะมีโรคอื่นสำทับจนเป็นเหตุสุดท้ายที่ก่ออันตรายถึงชีวิต เช่นปอดอักเสบหรือมีโลหิตยิ่งตกมาก ผู้ที่อายุมากขึ้นมีกำลังกายไม่แข็งแรงกะปลกกะเปลี้ย ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อไม่สมบูรณ์ การเดินโขยกเขยก ยิ่งถ้าสายตามัวและในที่ที่แสงสลัว ๆ ยิ่งก่ออันตรายได้ง่าย กระดูกของคนแก่พูดง่าย ๆ ว่าเปราะง่ายตามธรรมชาติของเนื้อเยื่อ หรือจากพยาธิสภาพของกระดูกบางอย่างก็ยิ่งจะเกิดกระดูกหักแหรกได้ง่าย ๆ

วิธีป้องกันเหตุภยันตรายทั้งหลายนี้ก็มีหลายประการ ที่ควรกระทำได้ก็มีการใช้แสงสว่างตามทางเดินที่ที่จะต้องเดินก้าวขึ้นก้าวลงที่บันไดและที่พักบันได ถ้าพื้นต่ำลงหรือพื้นสูงอาจจะพลัดตกได้ ก็ควรจะมีราวกั้นและมีที่ยึด และมีสิ่งที่จะช่วยให้สังเกตได้ด้วยการสัมผัสและด้วยสายตา จงอย่าให้มีสิ่งที่คนแก่เดินสะดุดหรือลื่นหกล้ม เช่นธรณีประตู ขอบเสื่อ ขอบพรม เสื่อหรือผ้าเช็ดเท้าผืนเล็ก ๆ ที่ลื่นแฉลบง่าย พื้นหินที่เรียบเกลี้ยง หรือพื้นขัดน้ำมัน ตลอดจนพื้นห้องน้ำ อ่างอาบน้ำเหล่านี้ต้องใช้ความระมัดระวังที่สุด

การใช้ไม้เท้านับว่าเป็นประโยชน์มากที่จะช่วยพยุงตัว ช่วยคลำทางและกล่าวกันทั้งในต่างประเทศด้วยว่า เหมาะสำหรับสมัยนี้ใช้เป็นเครื่องป้องกันตัวได้ดี

การปีนป่ายต่าง ๆ หรือการต้องยืนทรงตัวในตำแหน่งที่จะพลัดตกง่ายก็ควรงด การพลัดตกจะเพิ่มได้ง่ายหากมีเด็กที่ซุกซนคอยเกาะหรือผลักดันอีกด้วย

อันตรายจากยาพวกที่ทำให้ประสาทเซื่องซึมระงับประสาทอยู่เป็นประจำนาน ๆ เข้า ย่อมสะสมจนเป็นพิษได้ ยาทั้งหลายต้องมีป้ายและมีเครื่องหมายให้เห็นชัดว่าอย่างใด ชื่อใด ใช้ขนาดใด ยาที่ไม่มีป้าย ไม่มีวิธีใช้จงทิ้งเสียดีกว่าจะต้องรักษาพิษยาจนแย่และอาจถึงแก่ความตาย

ถ้าเราคนชราชอบสูบบุหรี่ก็มีภัยต่อตนเองอย่างมาก หากสูบในที่นอนและเผลอหลับไป

เวลานั่งส้วม ควรจะเป็นที่นั่งพิงได้ มีที่ให้มือยึดเวลาหน้ามืดวิงเวียน ประตูปิดควรให้บุคคลภายนอกสามารถเปิดได้ในคราวจำเป็น

ในการหยิบยกของใช้ไม่ควรต้องให้ก้ม ๆ เงย ๆ มาก ๆ ซึ่งทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองเดินหมุนเวียนไม่ดี เป็นลมง่าย ดังนั้นบรรดาสิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนเครื่องใช้ต่าง ๆ ควรให้อยู่ไม่สูงเกินไปหรือไม่ต่ำเกินไป

การขับรถและยานพาหนะ เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงสมรรถภาพในกำลังกาย ความเปลี้ยแรง ความเฉียบไวของประสาทตา ประสาทหู ที่ลดลงตามวัย ตลอดจนหนทางและเครื่องหมายจราจรที่เปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ย่อมผิดพลาดก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

อุบัติเหตุและการล้มลุกคลุกคลานแม้เกิดขึ้นน้อย ๆ แต่หากมีบ่อยเข้า ก็อาจย่อมหมายถึงความเสื่อมโทรมไม่ระบบใดก็ระบบหนึ่งของร่าง-กาย จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกาย โปรดจำไว้ว่าการบุบสลายครั้งละน้อย ๆ แต่เกิดซ้ำก็อาจนำให้เกิดทุพพลภาพมาก ๆ เข้าได้

การรักษาความสะอาดของร่างกาย เป็นปัจจัยข้อหนึ่งในการป้องกันโรค เมื่อรักษาตัวมาจนถึงปูนชราได้ก็ควรรักษาจิตใจและศักดิ์ศรีของตนแม้จะแก่เฒ่า ไม่ควรจะให้คนรอบ ๆ ข้างแม้กระทั่งบุตรหลานรังเกียจเพราะร่างกายสกปรก เครื่องนุ่งห่มไม่ได้รับการเอาใจใส่ไม่สะอาด ที่สำคัญก็คือ ร่างกายและเสื้อผ้าที่ห่อหุ้มร่างกายควรจะสะอาด ได้เปลี่ยนได้ซักฟอกเสมอเป็นหนทางป้องกันโรค แม้จะบังเอิญเกิดโรคหรือเกิดอุบัติเหตุใด ๆ นอกจากร่างกายสะอาดมีภาวะต่อสู้โรคได้ดีและไม่เป็นแหล่งของเชื้อโรคแถมให้แก่บาดแผลแล้ว ขบวนการของโรคไม่อาจจะมีโรคแทรกซ้อนขึ้นอีกด้วย เสื้อผ้านั้นไม่จำเป็นต้องหรูหราสวยงาม เพียงให้สมกับฐานะ แม้จะมีชิ้นผลัดเปลี่ยนจำกัดแต่หมั่นซักฟอกได้ตากแดดสะอาดทุกครั้งก็ดีมากแล้ว ในภูมิอากาศของบ้านเราการอาบน้ำจำเป็นมาก สิ่งโสโครกที่ผิวกายจะได้ชำระไปเสมอ ท่านตัดสินความโสมมของผิวกายได้จากน้ำที่ท่านล้างมือเมื่อกลับจากนอกบ้านที่ผิวกายก็มีความสกปรกเคลือบอยู่เช่นกัน โปรดอย่าปล่อยตัวทอดอาลัยคอยแต่รำพึงว่าแก่แล้ว อายุที่ยั่งยืนอยู่ที่ใจสู้และสรรพางค์กายมั่นคง

ปากที่สะอาดได้บ้วนล้างภายหลังอาหาร ได้ถูฟันสักวันละสองครั้งจะช่วยให้ฟันทน ลดความเสื่อมโทรมของเหงือกให้เกิดช้าและเกิดน้อยหาทันตแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง ยิ่งหกเดือนครั้งจะดีมาก

สุดท้ายในเรื่องของคนแก่นี้เป็นยอดอันหนึ่งในกระบวนการป้องกันโรคทั้งทางกายและทางใจของคนแก่ นั่นก็คือความสัมพันธ์ของญาติพี่น้องที่สนิทและโดยเฉพาะลูกและหลานในไส้กับผู้เฒ่า ดังที่ยกตัวอย่างถึงอิทธิพลต่าง ๆ ของความสัมพันธ์มาแล้วหลายตอน ความอบอุ่นที่ท่านผู้เฒ่ามีอยู่ก็คือยังมีวงศาคณาญาติที่พอเห็นหน้าได้ ความเอาใจใส่ของบุคคลที่ไปมาเหล่านี้ย่อมพลอยให้อายุยืน ได้ความคิดความรู้ที่ทำให้เพลิน ได้คำแนะนำและปรึกษาเรื่องการเป็นอยู่แม้กระทั่งเรื่องความเจ็บป่วย บุคคลที่สนิทใกล้ชิดย่อมเข้าใจสภาพการเป็นไปตลอดจนอุปนิสัยของท่านผู้เฒ่าดี ย่อมอนุโลมผ่อนปรนและไม่ขัดขืนในทางที่ไม่เกิดอันตรายเหล่านี้ เป็นเรื่องซึ่งท่านที่มีหน้าที่ต่อญาติสูงอายุซึ่งควรสำนึกไว้เสมอ

การเดินทางและการทัศนาจร

ประสพการณ์ที่ได้รับในการเดินทางไกล โดยยานพาหนะต่างๆในชั่วเวลาสองปีที่ผ่านไป ทำให้เกิดความคิดที่จะต้องศึกษาเรื่องนี้ในคนแก่ เมื่อ มีนาคม ๒๕๑๕ ผู้เขียนได้ไปกับคณะท่องเที่ยวยังแม่สอดโดยรถทัศนาจรปรับอากาศ สุภาพบุรุษวัยจะเจ็ดสิบปีผู้หนึ่งเกิดไม่สบายทั้งที่ยังไม่ถึงเทือกเขาสูง ทั้งนี้เพราะรถวิ่งระยะไกล ถนนวกเวียนคดเคี้ยว อากาศในรถเย็นก็จริง แต่การระบายลมน้อย แกมีอาการคลื่นไส้เวียนศีรษะ เลยไม่อยากรับประทานอาหารและงดเดินทางร่วมต่อไป แกว่าไม่เคยเป็นและเมื่อใช้รถปรับอากาศของแกเอง ไปไหนมาไหนในพระนคร เมื่อใดอากาศอับมากก็เปิดกระจกได้ตามใจเพิ่งมีอาการเช่นนี้เป็นครั้งแรกในการไปเที่ยวไกล ๆ สำคัญก็คืออาจเป็นอาการของหลอดเลือดสมองแข็งก็ได้ อีกครั้งหนึ่งก็ไปภูกระดึงกับพวกกะทาชายวัยหกสิบเจ็ดสิบกว่าส่วนมาก หนทาง

ปีนเชิงภูกระดึงนี้แปดกิโลเมตร ห้ากิโลเมตรแรกนั้นแม้จะมีแคร่หามก็นั่งทรงตัวอยู่ไม่ได้ตลอด เพราะมีที่ชันที่ต้องไต่ลงและที่ต้องไต่ขึ้น บางครั้งผาตั้งชันต้องใช้กระไดพาดแม้จะมี "ซำ" คือที่พักเป็นตอนๆแต่กระนั้นสมาชิกของนักไต่เขาย่อย ๆ ของเราผู้มีกระดูกสันหลังไม่ปกติเคยต้องเข้าเฝือกดึงขา ก็ต้องถึงกับนอนแซ่วอยู่รั้งท้าย สาวน้อยวัยหกสิบท่านหนึ่งทนความเย็นไม่ได้เลยเป็นไข้หวัดและร่างกายเลยทรุดโทรมเสียสามสัปดาห์เมื่อกลับมาบ้านแล้วแม้จะไม่มีอาการหนักแต่มีความเหนื่อยระโหยและความเมื่อยต้องคลานและหอบ เราดูหน้ากันเองคิดว่าต่างฝ่ายก็จะตายเสียแล้วด้วยหัวใจวายเพราะสีหน้าอันเขียวนั้น คนที่มิได้เคยให้แพทย์ตรวจร่างกายเลยจึงมาฉุกคิดถึงหมอคราวนี้เอง รายที่ร้ายที่สุดก็ครั้งร่วมเดินทางในต่างประเทศ ต้องบินต้องนั่งรถและต้องลงเรือ สภาพของหนทางและระยะระหว่างทอดหนึ่งกับอีกทอดหนึ่งไกลมากต่าง ๆ กัน เพื่อนเดินทางสตรีอเมริกันนางหนึ่ง ตอนจะไปรถขึ้นเทือกเขาผ่านช่องข้ามแอลป์ของสวิสส์จบชีวิตลงด้วยหัวใจวายตอนกลางคืนทั้ง ๆ ที่นอนหลับดี เมื่อตอนเย็นก็ยังพูดคุยกันเป็นธรรมดาอยู่ แม้ในกรุงเทพ ฯ นี้ก็มีนักทัศนาจรที่มาอุบัติป่วยเจ็บขึ้นถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลเสมอๆ บางคนเคราะห์ดีก็หายกลับบ้านได้ บางคนเคราะห์ร้ายเลยจบชีวิตกลับบ้านเก่าในเมืองไทยนี้เอง อีกรายหนึ่งเป็นชายชาวเดนมาร์กคนหนึ่ง มาถูกรถเมล์ชนเลยสมองกระทบกระเทือนมีอาการคลุ้มคลั่ง ต้องเฝ้ากันอยู่ในโรงพยาบาลกว่าสองเดือนยังไม่หาย เคราะห์ดีที่มีประกันการป่วยไข้ไว้มิฉะนั้นค่าโรงพยาบาลและค่ารักษาต้องควักกระเป๋าเองยับแย่ไปเลย ที่นำมาเล่าเสียยืดยาวนี้ก็เป็นตัวอย่างให้ท่านผู้เข้าวัยชราได้สำเหนียก เป็นประโยชน์ในการระวังตัวเมื่อจะเดินทางหรือจะไปทัศนาจร

การเดินทางไปเที่ยวเตร่ยังที่ต่าง ๆ นั้น เป็นประโยชน์ไม่ใช่เพียงจะได้ความรู้ ได้ชมทิวทัศน์ ชมความพิศดารและความงามของภูมิประเทศและสถานที่ซึ่งแปลกตาใหม่ ๆ หรือได้รื้อฟื้นความจำเมื่อเคยไปก่อนแล้ว แต่ที่สำคัญก็เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ พักความคิด พักประสาท ซึ่งบางคนก็คอยแต่จะตึงเครียด หรือคอยแต่ระทมปลงอนิจจังตัวเอง ใจคอที่หงุดหงิดเหล่านี้ก็อาจทำให้ผู้ร่วมอาศัยอยู่ด้วยกันพลอยจิตใจไม่สบายไปด้วย ถ้าเราได้ไปเที่ยวเตร่เสีย ต่างฝ่ายต่างได้เปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ ทางบ้านก็ได้มีการพักผ่อนเบาภาระไป เมื่อเรากลับเข้าบ้านทรรศนะของเราเองก็เป็นสุขสบาย ต่างฝ่ายต่างกลับเข้ากันได้ดีขึ้น ดีกว่าที่เคยจำเจอยู่กันมาเรื่อย ๆ คนชราบางคนกลับมีความสุข มีความรู้สึกใจคอสดชื่น เป็นการได้ไปทดสอบตนเองว่าทางกายภาพยังไม่ทรุดโทรม ยิ่งกว่านั้นก็ยังได้ไปพบปะเพื่อนเดินทางเกิดรู้จักถูกคอกันอีก บางทีก็ได้ไปพบเพื่อนเก่าซึ่งมิเคยได้สุงสิงกันมานาน คนแก่บางคนจึงชอบออกจากบ้านแม้จะไปเที่ยวซ้ำที่ก็ตามคงไม่ใช่ไปมีแฟนใหม่ แต่เพราะเป็นแหล่งสังสรรค์ ดูแม้แต่ตามร้านกาแฟบางแห่งในกรุงเทพ ฯ หรือตามสวนสาธารณะที่ไปเดินเล่น

หากจะเดินทางไกล ควรจะมีเวลาจัดเตรียมตัวเสียก่อน ควรวางกำหนดเวลาและระยะทางเป็นทอดให้เหมาะ ควรศึกษาสภาพของระยะทางและตำแหน่งแห่งหนที่จะพัก สภาพของฤดูและดินฟ้าอากาศว่าจะเหมาะกับตนหรือไม่ อายุสูงเช่นนี้ก็คงจะไม่ขับขี่พาหนะเองดังนั้นก็ต้องไต่ถามถึงเรื่องยานพาหนะและสมรรถภาพของผู้ที่ท่านจะไว้วางใจให้พาท่านไปหนทางไกล ๆ รถเรือและผู้ขับนี้โยงสัมพันธ์กับร่างกายและชีวิตของท่าน อย่าให้เขาเอาไปเทกระจาดเสียบนถนนหรือในน้ำได้ดังที่เคยอ่านข่าวร้าย

ในหนังสือพิมพ์ แม้แต่เมื่อผู้เขียนไปแม่สอดทั้ง ๆ ที่ไปกับบริการที่ว่าดี ๆ แล้วก็ยังเอารถไปตายอยู่บนภูเขาตอนผาระกาหรือบ้านระอุกลางดง ซึ่งสูงกว่าระดับน้ำทะเลถึงเจ็ดร้อยเมตรเกือบต้องระกำหรือระอุอยู่ค้างคืนบนนั้น

หากจะเดินทางไปไกลหรือไปนานๆ ก็ควรต้องคำนึงถึงสุขภาพของร่างกาย ทางที่ดีให้แพทย์ตรวจทบทวนเสีย จำเป็นอย่างยิ่งท่านที่มีโรคาพยาธิประจำตัว ก็ยิ่งต้องให้แพทย์ตรวจสอบให้ถี่ถ้วนว่าจะทนทานไปไหวหรือไม่

การเดินทางโดยเครื่องบินและโดยเรือนั้นได้พักผ่อนไปในตัวและไม่ค่อยกระเทือนมาก แต่การเดินทางเช่นนี้เป็นการบังคับโดยที่เป็นทางไกล ๆ ไม่เหมือนไปด้วยรถบนทางบกมีระยะสั้น และหากเกิดพิบัติอย่างใดก็หยุดพักหรือหาแพทย์หรือรีบกลับบ้านได้ด่วน

ตลอดทางหรือในละแวกที่จะเดินทางไปพักนั้นก็ควรคำนึงถึงว่าหากป่วยเจ็บจะมีทางบำบัดได้หรือไม่

ถ้าจะให้ดีมีแว่นตาอะไหล่สำหรับท่านที่ต้องเข้าแว่นแล้ว จงระวังอย่าให้พื้นปลอมหายหรือบุบสลายได้ ขนาดของสายตาควรจะมีใบสั่งแพทย์ติดตัวเผื่อจะต้องหาแว่นใหม่ ควรพกยาบาดแผล ยาแก้ปวด ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้เมาคลื่น ยาระงับการแพ้ซึ่งอาจเคยเป็นอยู่แล้วเช่นลมพิษนอกไปจากยาประจำสำหรับท่านที่ต้องรักษาตัวอยู่แล้ว อย่างน้อยก็ควรมีใบสั่งยาของแพทย์ไปด้วย ถ้าท้องผูกก็ใช้เครื่องสวน มีน้ำสวนอุจจาระบรรจุสำเร็จรูปสมัยใหม่ อย่าใช้ยาระบายจะไปไหนไม่ทันเขาเพราะถ่ายกระปริบกระปอย

เสื้อผ้าก็ควรให้เหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศ ควรมีกระดาษเช็ดมือเช็ดหน้าไว้มีประโยชน์หลายอย่างทำนองเดียวกับผ้าขาวม้า

ผ้าขาวม้านั้นใช้ได้อเนกประสงค์ใช้โยงแขนแขวนห้อยขา ชั่ว ๆ ดี ๆ ก็ใช้ปูทับที่นอนและหมอนซึ่งบางทีเกิดรังเกียจขึ้นมา ถุงปลาสติกขนาดเล็กบ้างใหญ่บ้าง เป็นประโยชน์สำหรับแยกของที่จะเก็บรักษาต่อไป หรือสิ่งที่เป็นของสกปรกใช้แล้ว รองเท้านั้นเลือกคู่ที่หลวม ๆ ไว้ดีกว่าคับตัวและทรงงาม

อาหารก็สุดแต่จะหาได้ในที่นั้น ๆ แต่หลักมีอยู่ว่ารับประทานอาหารสุกร้อน ๆ ดีกว่าเย็น ๆ และค้างหม้อ หลักอีกข้อหนึ่งก็คือ อย่ารับประทานอาหารจุมากจนแน่นอึดอัด โดยเฉพาะถ้าจะต้องปีนป่ายขึ้นที่สูง ๆ ถ้าเกรงจะหิวก็พกของกินกระจุกกระจิกไปเผื่อกลางทาง จงอย่ามั่วสุมดื่มสุราจนสติสัมปชัญญะเสียระวังคุมตัวไม่ได้ก็ล่อแหลมต่อนานาอันตราย น้ำดื่มสำคัญยิ่ง น้ำใส ๆ นั้นมิใช่จะปลอดเชื้อโรคเสมอไป น้ำต้มหรือน้ำขวดดีกว่าเพื่อน แต่น้ำที่เจือสีชานั้นบางแห่งก็หลอกเอาน้ำดิบ ๆ สกปรกมาเติมน้ำชาเอา น้ำมะพร้าวก็ดีและยังเป็นอาหารด้วย ในการเดินทางต้องดื่มน้ำให้พอกับเหงื่อที่ระเหยไปจากร่างกาย เมื่อมีเหงื่อไหลโทรมไม่เพียงร่างกายจะเสียน้ำไปมากอย่างเดียวแต่ยังเสียเกลือไปด้วย ควรหาของเค็ม ๆ รับประทานพิเศษไว้บ้าง

วันหนึ่ง ๆ สำหรับคนมีอายุที่เดินทางโดยรถ ก็ทำได้สักห้าร้อยกิโลเมตร แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพของถนนกับสมรรถภาพของผู้ขับขี่ด้วย อย่าฝืนและพยายามเอาชนะเวลามุ่งจะให้ถึงจุดหมายไกล ๆ ร่างกายจะพับเสียก่อนกลางทาง ถ้าเป็นการเดินทางเป็นหมู่ในการทัศนาจรผู้จัดทัศนาจรที่ดีย่อมจัดระยะเป็นทอด ๆ ที่ไม่ไกลเกินไป ถ้าหนทางและระยะการพักไม่เหมาะกับตัวเราก็งดอย่าไปกับเขา เพราะบางคณะอาจไม่คำนึงถึงความแก่เฒ่าของผู้โดยสารบางคน

การเที่ยวเตร่นั้นควรคำนึงถึงจุดประสงค์สามประการ คือ ตากอากาศ แปรสถานที่และพักผ่อน ประการที่สามนี้สำคัญมากสำหรับอายุ การเที่ยวทัศนาจรในต่างประเทศมักจะจัดกันไปสมัยนี้เป็นเวลาสี่ถึงหกสัปดาห์ เวลารวบรัดและจะมีที่เที่ยวซับซ้อนมากแห่ง จะมีเวลาพักผ่อนน้อย ดังนั้นท่านควรคำนึงให้มาก บางวันก็ตั้งต้นเดินทางแต่เช้าตรู่กลับถึงที่พักเย็นค่ำมาก พักกลางคืนก็ไม่พอ อันที่จริงในปัจจุบันการทัศนาจรในเมืองไทยเรานี้สะดวกสบายมีหลายบริการ ไม่ต้องคำนึงถึงการจัดสถานที่พักซึ่งก็มีความสะดวกดี ไม่เหมือนสมัยก่อน เที่ยวพักผ่อนในเมืองไทยเป็นการเหมาะสมและใกล้บ้านดีกว่า เที่ยวเมืองนอกนั้นบางทีดีแต่ชื่อแต่ไปแล้วเห็นผาดๆ เหมือนฝัน ไม่มีแก่นสารอะไรนัก

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล นิยมวิทยา (แผนกการพิมพ์) ๑๖๒/๓–๔–๕ ถนนบำรุงเมือง สำราญราษฎร์ กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๑๗๖๖๑, ๒๑๑๐๑๖
นายวิทยา รุจิรวณิชเทพ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗